

**PENGARUH MOTIVASI MEMAAFKAN TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA WANITA MELALUI *FORGIVENESS*
*THERAPY***

TESIS



Oleh :

Sofia Halida Fatma

201610500211005

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2019

**Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan
Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness
Therapy**

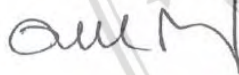
Diajukan oleh :

SOFIA HALIDA FATMA
201610500211005

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Kamis / 17 Januari 2019**

Pembimbing Utama



Dr. Tulus Winarsunu, M.Si

Pembimbing Pendamping



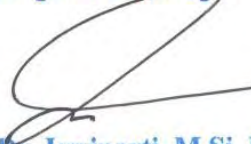
Dr. Nida Hasanati, M.Si.



Direktur
Pascasarjana

Dr. In'am, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Iswinarti, M.Si, Psikolog

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

SOFIA HALIDA FATMA

201610500211005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Kamis / 17 Januari 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Tulus Winarsunu, M.Si
Sekretaris : Dr. Nida Hasanati, M.Si.
Penguji I : Dr. Iswinarti, M.Si, Psikolog.
Penguji II : Dr. Nida Hasanati, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **SOFIA HALIDA FATMA**

NIM : **201610500211005**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENGARUH MOTIVASI MEMAAFKAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA WANITA MELALUI FORGIVENESS THERAPY** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Januari 2019

Yang menyatakan,




SOFIA HALIDA FATMA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Motivasi Memafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui *Forgiveness Therapy*” yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa selama masa perkuliahan dan dalam proses penyusunan tesis ini banyak pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam bentuk apapun, baik itu berupa motivasi, bimbingan, dan petunjuk kepada penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Ibu Dr. Nida Hasanati, M.Si, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan banyak waktu untuk mencurahkan wawasannya, dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis.
2. Seluruh dosen Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu serta tanggung jawabnya sebagai insan pendidik dalam bentuk pencerahan wawasan akademik dan wawasan moral kepada penulis.
3. Staff Tata Usaha Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang terima kasih karena telah banyak membantu dalam hal administrasi.
4. Kepada suami, mama, buya dan segenap keluarga tercinta yang telah mengiringi dan menemani setiap langkah penulis dengan kasih sayang, doa, dan restunya.
5. Untuk P2TP2A Malang, Puskesmas Kedungkandang dan subjek yang telah membantu dan memberikan bantuan dalam segala hal selama penelitian berlangsung.
6. Untuk semua teman-teman Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2016 yang telah mendukung dalam terselesaikannya tesis ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam bentuk apapun kepada penulis.

Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat-Nya atas segala yang telah mereka berikan kepada penulis dengan suatu harapan bahwa kesuksesan selalu ada pada diri kita semua. Aamiin. Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan tesis ini sangat diharapkan oleh penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis secara khusus dan bagi pembaca pada umumnya.

Malang,
Penulis

Sofia Halida Fatma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 ABSTRAK	 1
PENDAHULUAN	3
LANDASAN TEORI	
Depresi.....	6
Motivasi Memaafkan	9
Motivasi Memaafkan dalam perspektif Islam.....	10
Motivasi Memaafkan dengan Depresi.....	11
Hipotesis	12
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian	12
Subjek Penelitian	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur Penelitian	14
Analisa Data Penelitian	15
 HASIL PENELITIAN	 16
PEMBAHASAN	19
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	21
REFERENSI	22
LAMPIRAN	28

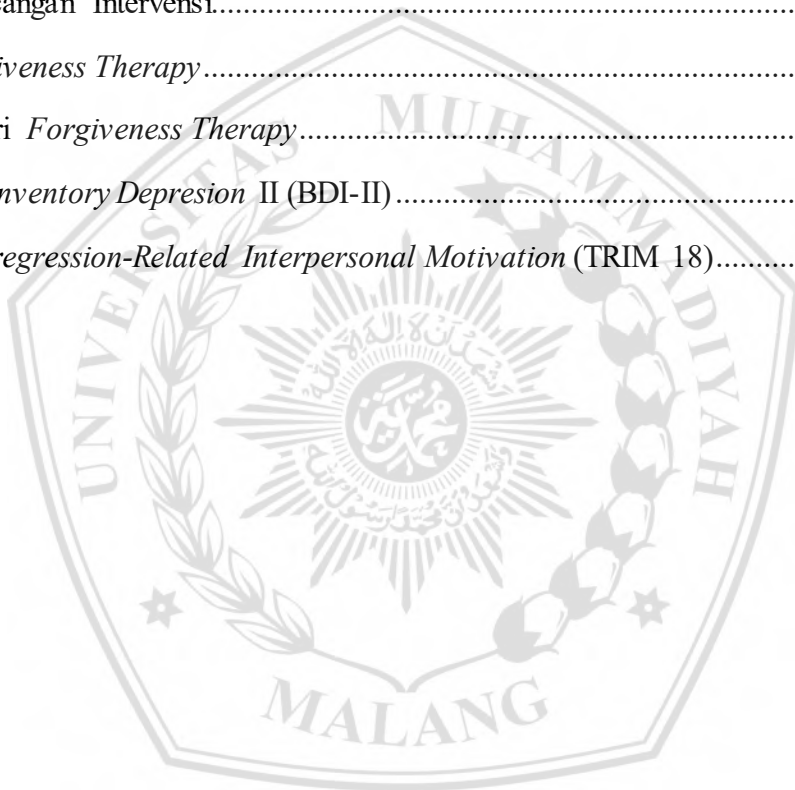
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian	12
Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	17
Tabel 3. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest.....	18
Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon.....	18
Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney.....	18



DAFTAR LAMPIRAN

Analisa Data.....	29
Identitas Subjek.....	36
Data Hasil Turun Lapang	37
Blueprint dan Kategori Depresi.....	39
Laporan Asesmen dan Hasil Intervensi Subjek	40
Jadwal Kegiatan.....	54
Jenis & Rancangan Intervensi.....	57
Modul <i>Forgiveness Therapy</i>	61
Materi-Materi <i>Forgiveness Therapy</i>	75
Skala <i>Beck Inventory Depression II</i> (BDI-II).....	90
Skala <i>Transgression-Related Interpersonal Motivation</i> (TRIM 18).....	92



PENGARUH MOTIVASI MEMAAFKAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA WANITA MELALUI *FORGIVENESS THERAPY*

Sofia Halida Fatma
201610500211005
Sofiazka916@gmail.com
Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang dapat terjadi kepada siapapun dan kapanpun tak terkecuali wanita yang memiliki riwayat pengalaman menyakitkan dalam hidupnya. Dalam penanganan depresi, motivasi memaafkan pada wanita dapat memberikan pemahaman dan keterampilan *coping* untuk berdamai dengan diri sendiri, orang lain dan situasi yang menekan serta mereduksi emosi negatif yang ada dalam diri sehingga dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh motivasi memaafkan dalam menurunkan tingkat depresi wanita. Subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari 5 orang. Pada kelompok eksperimen diberikan manipulasi yaitu *forgiveness therapy*, sedangkan kelompok kedua yaitu kelompok kontrol terdiri dari 5 orang subjek tidak diberikan manipulasi. Subjek penelitian ini merupakan wanita yang mengalami depresi sedang. Penelitian ini menggunakan skala *Beck Depression Inventory* (BDI-II) yang terdiri dari 21 aitem dan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang terdiri dari 17 aitem kepada subjek penelitian. Analisis data menggunakan analisis non parametrik yaitu uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil cek manipulasi yaitu *forgiveness therapy* ternyata mampu untuk meningkatkan motivasi memaafkan pada kelompok eksperimen. Sedangkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi ketika motivasi memaafkan individu ditingkatkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh motivasi memaafkan terhadap penurunan tingkat depresi.

Kata kunci: motivasi memaafkan, depresi, wanita, *forgiveness therapy*

FORGIVENESS MOTIVATION'S EFFECT ON DECREASING WOMEN'S DEPRESSION THROUGH FORGIVENESS THERAPY

Sofia Halida Fatma
201610500211005
Sofiazka916@gmail.com
Magister of Professional Psychology
Muhammadiyah University of Malang

Depression is one of the psychological disorders occurring on whomever and whenever despite women who have painful experiences in their life. On handling depression, forgiveness motivation on women creates understanding as well as coping skill to make peace with oneself, others, pressing situation and reduce self's negative emotion which encourages the decreasing level of depression experience. This research aims to investigate forgiveness motivation's effect on women's depression decline. On the whole, this research's subject is divided into two groups include the experimental group and the controlled group. As a rule, the experimental group consists of five people. Practically, manipulation of forgiveness therapy is treated toward the experimental group. However, that manipulation is not treated on the controlled group. Specifically, this research subject is woman experiencing a medium level of depression. Furthermore, the research applies Beck Depression Inventory scale (BDI-II) which contains 21 items and Transgression-Related Inventory scale (TRIM 18) containing 17 items. Besides, non-parametric analysis of Wilcoxon and Mann Whitney is applied to this data analysis. In fact, manipulation result of forgiveness therapy is capable to increase forgiveness motivation toward the experimental group. While the research result shows that there is a decline of depression level when an individual's forgiveness motivation is increased. In sum, it is found there is the effect of forgiveness motivation toward decreasing depression level.

Keyword: forgiveness motivation, depression, women, forgiveness therapy

Latar Belakang

Dewasa ini depresi merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang utama dan banyak ditemui. Depresi dapat berdampak buruk bagi penderita depresi itu sendiri, masyarakat sekitar dan bahkan memiliki dampak buruk pula bagi negaranya (Hawari, 2011). Depresi merupakan gangguan kompleks yang meliputi gangguan afeksi, kognisi motivasi dan komponen perilaku. Depresi biasanya ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, sulit tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Hammen, 2005). Menurut data WHO (2016) menyatakan gangguan depresi berada di urutan keempat penyakit di dunia, terdapat sekitar 35 juta orang mengalami depresi. Prevalensi gangguan depresi pada populasi dunia adalah 3–8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif, yakni 20-50 tahun (Kemenkes, 2016).

Stres secara terus menerus yang tidak diatasi pada individu dapat mengakibatkan individu jatuh pada fase Depresi (Judd, 2008). Ketika individu mengalami depresi produktifitas kerjanya akan menurun, mereka cenderung tidak dapat lagi merasakan kepuasan akan hasil pekerjaannya sehingga akan dengan mudah kehilangan pekerjaannya (Lumongga, 2009). Depresi sering kali berhubungan dengan permasalahan psikologis lainnya seperti kecemasan, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual dan gangguan kepribadian (Davison dkk, 2005). Individu dengan depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan ketidakstabilan emosi, motivasi fungsional, serta kognisi sehingga memunculkan perilaku maladaptive (Lumongga, 2009). Individu yang mengalami depresi tanpa adanya penanganan yang tepat dan dibiarkan secara terus menerus dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan berdampak mengalami gangguan psikologis berat lainnya seperti skizofrenia (Ramberg & Wasserman, 2000).

Terdapat faktor yang menyebabkan seseorang menjadi depresi dan terpuruk diantaranya seperti kejadian tragis kehilangan seseorang dalam hidup. Bonanno, Wortman & Nesse (2004) melihat bahwa individu yang mengalami pengalaman menyakitkan seperti perceraian dapat berhubungan dengan penurunan kepuasan hidup, setelah perceraian ditemukan adanya hubungan antara rasa bersalah tersebut dengan depresi. Terdapat pula

faktor kognitif yakni ketika individu mempercayai keyakinan-keyakinan yang salah terhadap dirinya (distorsi) dengan kegagalan atau kekecewaan yang pernah dialaminya merupakan refleksi dari sesuatu yang pada dasarnya berasal dari dirinya sendiri (Nevid, 2005). Menurut penelitian yang dilakukan Albert (2015) individu dengan self-esteem yang rendah juga mempengaruhi tingkat depresi yang dialami.

Adapun penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa motivasi memaafkan yang rendah juga memiliki dampak depresi pada individu. Motivasi memaafkan yang rendah dapat mempengaruhi tingkat depresi seseorang yangmana berhubungan dengan tingginya motivasi balas dendam pada seseorang (Ashkani, Shateri & Birashk, 2017). Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sedangkan salah satu tindakan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai adalah dengan memaafkan mantan suaminya (Worthington, Witvliet, Pietrini & Miller, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu mampu memperoleh kesejahteraan psikologis ketika individu tersebut mampu memaafkan pelaku (Macaskill, 2012). Hal serupa juga diteliti oleh Karremans, Van Lange, Ouwerkerk & Kluwer (2003) yang menyatakan bahwa suami atau isteri yang memaafkan pasangannya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. *Forgiveness* juga dapat berhubungan dengan pemulihan hubungan kedekatan dan komitmen setelah terjadi peristiwa yang menyakitkan (Tsang, McCullough & Fincham, 2006).

Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi diantaranya dengan *cognitive behavioral therapy*. Seperti yang disebutkan dalam penelitian Mor & Haran (2009) yang menyebutkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan maupun depresi individu pasca kehilangan pekerjaan. Purwandari & Hadi (2005) dengan menggunakan *expressive writing therapy* pada remaja yang mengalami depresi yang menjalani rehabilitasi NAPZA menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh terhadap depresi remaja. Dari penelitian Puig, Lee, Goodwin & Sherrard (2006) menunjukkan bahwa *art therapy* dengan melukis secara efektif mengurangi emosi negatif depresi pada pasien kanker payudara.

Dari hasil penelitian Reed & Enright (2006) menyatakan bahwa *forgiveness therapy* merupakan intervensi yang mampu untuk meningkatkan motivasi memaafkan. McCullough

(2000) *Forgiveness therapy* (terapi memaafkan) merupakan sebuah intervensi yang dapat membantu seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta menurunkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Pemaafan mampu mengurangi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dalam diri dengan mengubah sudut pandang individu menjadi positif dalam memberikan respon kognitif, emosional dan perilaku terhadap adanya kesalahan-kesalahan di masa lalu dan masalah serupa yang terjadi di masa depan karena tidak berlama-lama terjebak pada pikiran, perasaan dan perilaku negatif (Thompson dkk, 2005). Terapi *forgiveness* yang dilakukan memberikan efek penyembuhan dengan mengkaji ulang pengalaman yang dirasa menyakitkan (Menahem & Love, 2013). Pemaafan dapat mempengaruhi kerja sistem endokrin menurunkan hormon norepinephrine dan serotonin yang berakibat pada menurunnya perasaan sejahtera, lebih bahagia, dan merasa lebih bermakna menjalani hidup (Fincham & Beach, 2007).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil terapi *forgiveness* dapat menurunkan kecemasan dan kemarahan (Wai & Yip, 2009; Bishop dkk, 2014; Field, Hall & Zander, 2013), terapi *forgiveness* secara efektif memberikan dampak terapeutik menurunkan simptom depresi pada wanita yang mengalami pelanggaran psikologis yang dilakukan oleh pasangan mereka dibandingkan dengan *alternative therapy* (Reed & Enright, 2006). Pada terapi *forgiveness* dapat melindungi orang lain dari dampak negatif kemarahan, kebencian, sikap balas dendam dan mencegah mereka mengalami gangguan psikologis (Fayyaz & Besharat, 2011). Terapi *forgiveness* dapat pula menurunkan emosi negatif serta memiliki manfaat dalam menurunkan kesehatan psikologis seperti kebahagiaan, kebermaknaan hidup, penerimaan diri, empati dan kemampuan sosial (Mathias, Marianne & Patrick, 2013). Themosok dan Chandra (2000), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *forgiveness* turut membantu secara signifikan dalam menangani depresi serta dapat membantu tercapainya kualitas hidup yang semakin baik dari penderita HIV/AIDS.

Berdasarkan uraian terkait depresi yang dialami wanita, peneliti tertarik untuk menggunakan *forgiveness therapy* sebagai intervensi untuk meningkatkan motivasi memaafkan sehingga diharapkan dapat berpengaruh pada penurunan tingkat depresi.

Peneliti memilih *forgiveness therapy* berdasarkan pertimbangan kondisi subjek yang memiliki pengalaman peristiwa menyakitkan, mengalami permasalahan emosi, pikiran dan perilaku negatif seperti rasa bersalah dan kemarahan baik pada diri sendiri, orang lain dan situasi. Dengan meningkatkan motivasi memaafkan subjek diharapkan mampu menurunkan tingkat depresi yang dialaminya. *Forgiveness* dapat menjadi metode koping yang memungkinkan seseorang mengalihkan perhatiannya dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan membawa seseorang tumbuh, berkembang dan hidup bermakna serta berkualitas (Krause & Ellison, 2003). Terapi ini mengacu pada konsep *forgiveness* menurut McCoulogh (2002). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi memaafkan terhadap penurunan tingkat depresi melalui *forgiveness therapy* pada wanita, yang mana diprediksi dengan adanya motivasi memaafkan yang tinggi semakin efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah motivasi memaafkan maka semakin lemah dalam menurunkan tingkat depresi pada wanita. Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif ataupun referensi terkait penanganan kasus depresi yang dialami oleh wanita dengan menggunakan *forgiveness therapy*.

Kajian Pustaka

Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang berawal dari stress dan tidak dapat diatasi dengan baik sehingga menyebabkan seseorang mengalami fase depresi (Shallcross, Gross, Visvanathan, Kumar, Palfrey, Ford, & Cox, 2015). Reaksi depresi terjadi ketika seseorang yang rentan terhadap depresi mengalami suatu peristiwa hidup yang negatif. Reaksi depresi ini ditandai dengan perasaan putus asa maupun tidak dihargai. Reaksi depresi jangka pendek dapat diatasi dengan cepat atau berubah menjadi jangka panjang menjadi episode depresi. Model kognitif pada depresi yang diajukan Beck adalah terkait dengan keyakinan disfungsional yang dipercayai menjadi kerentanan faktor (diathesis). Ketika hal ini diaktifkan oleh lingkungan atau peristiwa yang tidak menyenangkan (stres), keyakinan disfungsional ini membawa seseorang cenderung untuk menafsirkan pengalaman negatif dan pemikiran yang terdistorsi. Penafsiran negatif ini akan menyebabkan pandangan negatif

dari diri sendiri, kejadian yang terjadi di dunia dan gambaran tentang masa depan (Palazzolo, 2015).

Beck (2002) mengatakan bahwa individu yang mengalami depresi akan menunjukkan beberapa simptom yaitu simptom emosional, simptom motivasional, simptom kognitif, simptom perilaku, dan simptom vegetatif. Simtom emosional menunjuk pada suasana mood yang berubah, seperti kesedihan, kesepian dan pesimis. Simtom motivasional menunjuk pada perubahan tingkat aktivitas, seperti malas atau gelisah. Simtom kognitif menunjuk pada konsep diri yang negatif yang dihubungkan dengan rasa bersalah dan rendah diri. Simtom perilaku menunjuk pada pengunduran diri dari hubungan sosial dan keinginan menghukum diri, seperti keinginan untuk lari, bersembunyi dan bunuh diri. Simtom vegetatif menunjuk pada perubahan vegetatif, seperti gangguan makan, gangguan libido, dan gangguan tidur. Adapun instrumen pengukuran tingkat depresi yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat depresi yang dialami individu menggunakan (*Beck Depression Inventory-II*) BDI-II (Beck, 1985).

Pada kasus patologis, depresi merupakan ketidakmampuan ekstrem untuk bereaksi terhadap stimulus disertai menurunnya nilai diri, delusi ketidakpastian, merasa tidak mampu dan putus asa. Perbedaan depresi normal dengan depresi klinis terletak pada tingkatannya, namun keduanya memiliki jenis simptom yang sama. Pada depresi unipolar atau depresi mayor memiliki simptom yang lebih banyak, lebih berat (*severely*), lebih sering dan terjadi dalam waktu yang lama (Glaesmer, Rieder, Braehler, Spangenberg & Lupp, 2011).

Individu yang mengalami depresi selalu menyalahkan diri sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam dan rasa putus asa tanpa sebab. Mereka mempersepsikan diri sendiri dan seluruh alam dunia dalam suasana yang gelap dan suram. Pandangan suram ini menciptakan perasaan tanpa harapan dan ketidakberdayaan yang berkelanjutan. Depresi biasanya ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, sulit tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan. Individu yang menderita depresi seringkali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian, sulit memahami apa yang dibaca atau apa yang dikatakan orang lain pada mereka, berbicara dengan lambat hanya

menggunakan beberapa kata dengan nada suara rendah dan monoton, lebih suka sendirian dan berdiri sendiri. Mereka juga sulit untuk memikirkan cara penyelesaian masalah yang sedang dihadapinya, bekercil hati, tidak memiliki harapan serta inisiatif, selalu mereka khawatir, cemas dan pesimis hampir sepanjang waktu (Devidson & Neale, 2006).

Beck percaya bahwa interpretasi yang terdistorsi dan tidak logis adalah hasil dari kecenderungan pengolahan informasi yang rusak. Kecenderungan ini termasuk (1) abstraksi selektif (berfokus pada detail dari konteks), (2) sewenang-wenang dalam menarik kesimpulan (menarik kesimpulan dalam ketiadaan mendukung bukti), (3) *overgeneralization* (menerapkan kesimpulan terlalu luas), dan (4) *absolutistic* atau *dichotomous* berpikir (kecenderungan untuk berpikir dalam kategoris, dan hitam putih). Keyakinan disfungsional membentuk komponen ketiga dari teori kognitif Beck. Keyakinan disfungsional adalah keyakinan yang terlalu kaku tentang diri sendiri dan dunia. Keyakinan ini berkembang pada anak usia dini dan melibatkan pemikiran yang tidak realistis dan standar perfectionistic dalam menilai diri mereka sendiri. Menurut Beck, keyakinan yang absolute membuat seseorang rentan terhadap depresi ketika peristiwa hidup yang negatif dan berperan sebagai stresor terjadi. Pengolahan informasi ini tentu sangat bias dan menyebabkan kognitif triad yang negatif (pandangan negatif dari diri sendiri, hidup, dan satu masa depan), yang memicu depresi (Beck, 1985).

Orang dengan depresi mengembangkan skema negatif yaitu suatu kecenderungan untuk melihat lingkungan secara negatif melalui kejadian-kejadian di dalam hidup. Skema negatif pada orang-orang depresi teraktivasi ketika mereka menghadapi situasi baru yang memiliki kemiripan dalam beberapa hal dengan situasi dimana skema tersebut dipelajari. Skemata negatif pada orang depresi memicu dan dipicu oleh berbagai penyimpangan kognitif tertentu yang membuat orang tersebut menerima realitas secara salah. Dengan demikian, skema yang salah dapat membuat individu yang depresi mengharapkan kegagalan sepanjang waktu, dan skema yang mengevaluasi diri secara negatif terus menerus mengingatkan mereka tentang betapa tidak berartinya diri mereka sehingga dapat mengarah pada percobaan bunuh diri (Davidson, 2006).

Motivasi Memaafkan

Motivasi memaafkan merupakan dorongan seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku, walaupun pelaku telah melakukan perilaku yang menyakitkan (McCullough, Fincham, & Tsang, 2003). Motivasi memaafkan berhubungan dengan keinginan orang yang telah disakiti untuk menghilangkan kemarahan, melawan dorongan-dorongan untuk menghukum, berhenti untuk marah. Dengan memaafkan adanya perubahan sikap yang sebelumnya ingin membalas dendam dan menjauhi pelaku, maka dengan memaafkan seseorang memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku, dimana perilaku memaafkan ini akan tampil dalam pikiran, perasaan atau tingkah laku orang yang telah disakiti (Fincham, Hall & Beach, 2006). Motivasi memaafkan individu dapat diketahui dengan mengukurnya menggunakan instrumen *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) (McCullough, 2000).

Motivasi memaafkan memiliki pengaruh penyesuaian psikologis, maka hal tersebut memiliki implikasi yang penting bagi konseling dan psikoterapi pada pengalaman menyakitkan (Webb, Hirsch, Visser & Brewer, 2013). Motivasi memaafkan memiliki arti terminologis dengan dua hal, yaitu meminta maaf dan memaafkan, untuk melakukan dua hal tersebut, terdapat elemen yang dilibatkan termasuk korban, pelaku, juga berbagai tingkat trauma, luka dan ketidakadilan (Toussaint, Williams, Musick, & Everson, 2008). Motivasi memaafkan juga diartikan sebagai keinginan untuk mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial. Karakter ini berhubungan dengan hubungan yang terjadi antara individu dengan yang lain (McCullough, 2000).

McCullough (2000), menyebutkan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memaafkan, yakni: sosial kognitif, karakteristik serangan seseorang, kualitas hubungan interpersonal serta faktor kepribadian. McCullough (2000) memaparkan 4 tahapan penting dalam proses pencapaian motivasi memaafkan:

- 1) Tahap penyadaran (*uncovering phase*), yakni individu dapat mengeksplorasi semua emosi yang dirasakan dan dampak dari peristiwa yang menyakitkan.

- 2) Tahap niat baik untuk menumbuhkan rasa penyesalan (*decision phase*), yakni keinginan untuk memperbaiki apa yang telah terjadi dan berkomitmen melakukan pemaafan.
- 3) Tahap perbaikan (*work phase*), yaitu tahap ketika individu melihat individu lain secara lebih mendalam dengan empati serta menerima rasa sakit atas apa yang telah terjadi.
- 4) Tahap perubahan (*deepening phase*), yaitu ketika individu menemukan makna dari pengalaman yang terjadi dan mampu menilai pengalaman tersebut sebagai suatu pembelajaran dan hikmah.

Motivasi Memaafkan dalam Perspektif Islam

Pemaafan berasal dari akar kata bahasa Arab *al-'afw*. Kata *al-'afw* yang terdiri dari tiga partikel huruf, '*ain, fa'*', dan satu huruf *mu'tall* menurut Ibn Faris, memiliki dua makna valid, yaitu meninggalkan (*tark al-syai'*) dan mencari atau menuntut sesuatu (*thalab*). Kemudian ketika dikatakan '*afw Allah 'an khalqih*', berarti *tarkuhu iyyahum fala yu'aqibhum* (Allah membiarkan mereka, sehingga tidak menghukumnya).

Kata *al-'afw* terulang dalam Al-Quran sebanyak 34 kali. Menurut Quraish Shihab, kata ini pada mulanya berarti berlebihan (QS [2]: 219). Maksudnya, yang berlebihan seharusnya diberikan agar keluar. Keduanya menjadikan sesuatu yang tadinya berada di dalam (dimiliki) menjadi tidak di dalam dan tidak dimiliki lagi. Akhirnya kata *al-'afw* berkembang maknanya menjadi keterhapusan. Memaafkan, berarti menghapus luka atau bekas-bekas luka yang ada di dalam hati. Membandingkan ayat-ayat yang berbicara tentang taubat dan maaf, ditemukan bahwa kebanyakan ayat tersebut didahului oleh usaha manusia untuk bertaubat. Sebaliknya, tujuh ayat yang menggunakan kata '*afa*', dan berbicara tentang pemaafan semuanya dikemukakan tanpa adanya usaha terlebih dahulu dari orang yang bersalah.

Selanjutnya, beberapa ayat dalam al-Qur'an ternyata tidak ditemukan satu ayat pun yang menganjurkan agar meminta maaf, tetapi yang ada adalah perintah untuk memberi maaf, seperti surat Ali-Imran: 152 dan 155; surat al-Maidah: 95 dan 101. Demikian juga yang dikesankan oleh sebuah ayat yang menganjurkan untuk tidak menanti permohonan

maaf dari orang yang bersalah, melainkan hendaknya memberi maaf sebelum diminta. Mereka yang enggan memberi maaf pada hakikatnya enggan memperoleh memaafkan dan Allah (al-Nur: 22).

Sejarah telah mengilustrasikan dengan jelas bahwa pemaafan menjadi nilai dan prinsip dasar yang selalu dijunjung tinggi dalam Islam. Rasulullah saw seringkali mengingatkan dan mengajarkan untuk mencari anugerah yang besar dari Allah, salah satunya sabar dan memaafkan orang lain, meskipun mereka adalah musuh.

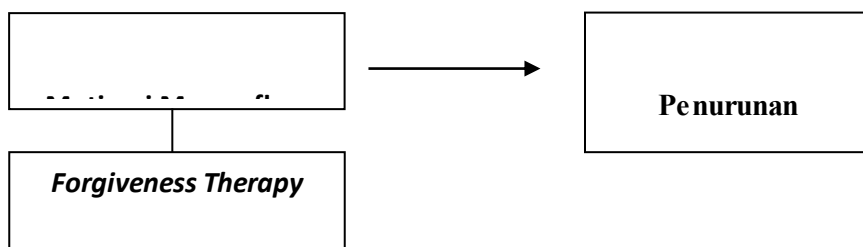
Motivasi Memaafkan dengan Depresi

Sebagai salah satu intervensi psikologis, *forgiveness therapy* menjadi salah satu pilihan terapeutik yang dapat memulihkan konflik, baik secara pribadi maupun dalam kelompok atau komunitas sehingga memunculkan motivasi memaafkan (Murray, 2002). Motivasi memaafkan memiliki dampak yang positif, tidak hanya pada aspek hidup psikologis, melainkan juga aspek biologis dan sosiologis. Motivasi memaafkan juga dapat dilakukan sebagai strategi antisipasi terhadap munculnya gangguan sekaligus proses pemulihan emosi, pikiran, perilaku, dan motivasi yang terganggu. Motivasi memaafkan membantu individu untuk menerima dan menghadirkan kembali pengalaman luka dan penderitaan, menemukan penanggung jawab utama, mengidentifikasi korban, mengekspresikan perasaan sakit hati secara tepat, serta masuk ke dalam keutuhan diri, setelah menerima kembali diri sendiri maupun orang lain secara bertanggung jawab (Ingersoll-Dayton, Torges & Krause, 2010).

Toussaint dan Webb (2005) meringkas beberapa hasil studi korelasi antara motivasi memaafkan dan kesehatan mental, antara lain motivasi memaafkan berhubungan positif dengan kesehatan mental secara keseluruhan, motivasi memaafkan berhubungan negatif dengan depresi, kesulitan memaafkan berhubungan positif dengan depresi dan kecemasan, kesulitan memaafkan berhubungan positif dengan kecemasan, tidak mampu memaafkan diri sendiri dan orang lain berhubungan positif dengan depresi dan kecemasan, motivasi memaafkan berhubungan negatif dengan simptom somatis dari depresi, motivasi memaafkan berhubungan positif dengan kepuasan hidup, motivasi memaafkan dari Tuhan berhubungan

positif dengan kepuasan hidup, dan motivasi memaafkan terhadap diri sendiri dan orang lain secara negatif berhubungan dengan distres psikologis (Toussaint & Webb, 2005).

Kerangka Berpikir



Bagan 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

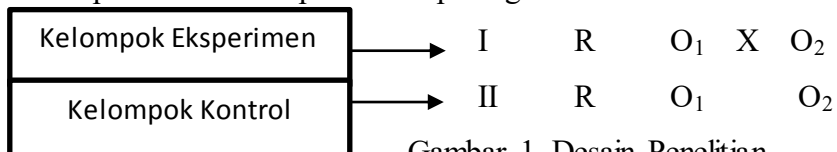
Hipotesis merupakan jawaban sementara karena bisa benar atau salah. Berdasarkan model paradigma yang diuji, maka hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh antara motivasi memaafkan terhadap penurunan tingkat depresi pada wanita melalui *forgiveness therapy*.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah *true experimental* dengan *the pretest-posttest control group* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan kepada subjek. Desain ini dilakukan pretest sebelum pemberian terapi dan kemudian partisipan diberikan lagi tes yang sama atau posttest sesudah pemberian perlakuan untuk mengetahui keefektifitas treatment (Latipun, 2011). Desain ini menggunakan kelompok perlakuan atau kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding (Sani & Todman, 2006; Shadish W, Cook T, 2002). Dalam penelitian ini yang diukur adalah motivasi memaafkan dan tingkat depresi.

Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- I : Kelompok eksperimen yang diberikan manipulasi
- II : Kelompok kontrol yang tidak diberikan manipulasi
- O₁ : Pretest yaitu skala TRIM-18 dan BDI-II
- O₂ : Posttest yaitu skala TRIM-18 dan BDI-II
- X : Manipulasi dengan *Forgiveness Therapy*
- R : Randomisasi

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah wanita yang mengalami depresi (berdasarkan observasi dan data dokumen) dengan latar belakang memiliki pengalaman yang menyakitkan dalam hidupnya, seperti kehilangan orang yang dicintai. Subjek penelitian memiliki karakteristik usia 30-50 tahun dan bersedia untuk mengikuti proses intervensi hingga selesai.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel penelitian ini adalah motivasi memaafkan dan tingkat depresi. Definisi operasional dari motivasi memaafkan merupakan upaya untuk mengurangi emosi negatif (balas dendam dan menghindar) serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan orang yang berbuat kesalahan (*offender*). Sedangkan definisi operasional dari tingkat depresi adalah tingkat atau gejala yang muncul serta menunjukkan gangguan perasaan atau mood yang ditandai dengan afek depresi, anhedonia, dan kehilangan energi untuk melakukan aktivitas, yang diukur menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II).

Skala yang digunakan dalam penelitian terdiri dari dua skala, skala pertama yaitu skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang diadaptasi dari penelitian McCullough,dkk (2006) dengan reliabilitas 0,87. TRIM-18 memiliki jumlah aitem skala yaitu 17 aitem. Setiap pernyataan aitem dijawab dengan menuliskan angka yang sesuai dengan keadaan diri mereka. Skala ini memiliki lima pilihan jawaban (1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4= setuju , 5 = sangat setuju). Skala ini mengukur motivasi memaafkan subjek yang terdiri dari tiga aspek yakni (1) motivasi menghindari, (2) motivasi balas dendam, (3) motivasi berbuat kebaikan. Cara skoring TRIM-18 adalah dengan menjumlahkan dari hasil yang didapatkan per aspek (McCullough, M. E., 2013).

Contoh pernyataan aitem :

Saya mencoba untuk menjaga jarak sebisa mungkin antara saya dengan dirinya.

Skala ke dua yaitu skala yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan *screening* dan *pretest-posttest* adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1996. Reliabilitas skala yaitu 0,92. *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) merupakan inventori untuk mengungkap gejala depresi. Jumlah item dari *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) adalah 21 item. Skala ini memiliki empat pilihan jawaban (0= sangat tidak sesuai, 1 = sedikit sesuai, 2 = sesuai, 3= sangat sesuai). Cara skoring adalah dengan menjumlahkan hasil skor 21 aitem dan kemudia total tersebut menunjukkan rentang nilai 0-63 pada penilaian *Beck Depression Inventory II* (BDI-II).

Contoh pernyataan aitem

Saya merasa sedih setiap waktu.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada subjek yang mengalami depresi sedang dan dilakukan secara individual. Tahap-tahap penelitian yang dilakukan adalah:

1. Menyiapkan *informed consent* untuk ditanda tangani jika subjek berkenan menjadi partisipan penelitian.

2. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu subjek eksperimen dan subjek kontrol. Pembagian kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan secara randomisasi, yakni dengan cara acak sehingga setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi kelompok eksperimen maupun kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan manipulasi yaitu *forgiveness therapy* bertujuan untuk meningkatkan motivasi memaafkan. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan manipulasi.
3. Manipulasi diberikan sebanyak 6 tahapan
4. Tahapan yang pertama: Penyadaran, (*uncovering phase*), yakni Individu dapat mengeksplorasi semua emosi yang dirasakan dan dampak dari peristiwa yang menyakitkan.
5. Tahapan kedua: Niat baik untuk menumbuhkan rasa penyesalan (*decision phase*), yakni menumbuhkan keinginan subjek untuk memperbaiki apa yang telah terjadi dan berkomitmen melakukan pemaafan.
6. Tahapan ketiga: Perbaikan (*work phase*), yakni individu melihat individu lain secara lebih mendalam dengan empati serta menerima rasa sakit atas apa yang telah terjadi.
7. Tahapan keempat: Perubahan (*deepening phase*), yakni individu menemukan makna dari pengalaman yang terjadi dan mampu menilai pengalaman tersebut sebagai suatu pembelajaran dan hikmah.
8. Tahapan kelima: follow up, Menanyakan kondisi psikologis subjek, memotivasi untuk tetap meningkatkan motivasi memaafkan.
9. Setelah *forgiveness therapy* selesai, subjek penelitian diberikan skala TRIM-18 dan BDI-II kembali dan kemudian dilakukan analisis data.

Analisis Data

Pengujian hasil analisis dilakukan dengan menganalisa hasil skor pretest dan posttest dari skor skala TRIM-18 dan BDI-II. Analisis data yang digunakan yaitu non parametrik, dengan menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Uji Wilcoxon digunakan untuk melihat perbedaan antara hasil pretest dan posttest masing-masing kelompok. Sedangkan uji Mann Whitney digunakan untuk melihat perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data penelitian

Adapun deskriptif data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Data Deskriptif

Groups	Variabel	Pre test		Post test	
		Mean	Standar deviasi	Mean	Standar deviasi
Kontrol	Motivasi memaafkan	1.49	0.13	1.50	0,12
	Tingkat depresi	1.18	0.05	1.15	0.04
Eksperimen	Motivasi memaafkan	1.54	0.09	3.85	0.13
	Tingkat depresi	1.2	0.47	0.71	0.04

Terdapat perbedaan skor pretest maupun posttest pada variabel motivasi memaafkan dan tingkat depresi.

B. Manipulation Check

Manipulation check atau cek manipulasi merupakan prosedur yang dirancang untuk memverifikasi bahwa faktor-faktor yang dikendalikan memang telah dilaksanakan seperti apa yang diharapkan. Variabel penelitian yang dilakukan manipulasi adalah variabel independen (Sani & Todman, 2006; Myers & Hasen, 2002; Foschi, 2014; Bennett, 2014). Adapun, tujuan cek manipulasi adalah untuk memverifikasi kesuksesan atau keberhasilan manipulasi kondisi atau situasi yang dilakukan. Cek manipulasi yang dilakukan dengan menggunakan Uji Mann Whitney, bertujuan untuk melihat perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 7. Manipulation Check

Aspek	N	U	P
Motivasi memaafkan	10	0.000	0.009

Hasil uji Mann Whitney yang dilakukan terhadap 10 orang subjek penelitian yang terdiri dari 5 orang dari kelompok eksperimen dan 5 dari orang kelompok kontrol. Pada

aspek motivasi memaafkan memiliki nilai koefisien uji Mann Whitney adalah 0.000 dan skor P yaitu 0,009 sedangkan nilai probabilitas adalah 0,05. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat perbedaan nilai variabel motivasi memaafkan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan motivasi memaafkan kelompok kontrol. Sehingga manipulasi yaitu dengan *forgiveness therapy* berhasil dalam meningkatkan motivasi memaafkan pada kelompok eksperimen.

Forgiveness therapy merupakan proses yang dilakukan dalam meningkatkan motivasi memaafkan pada individu. Tujuan *forgiveness therapy* adalah untuk menstimulasi individu agar dapat meningkatkan motivasi memaafkan terhadap seseorang yang pernah menyakiti dirinya sehingga dengan memaafkan tersebut maka tingkat depresi subjek mengalami penurunan.

C. Analisis data

Analisis data yang dilakukan adalah analisis non parametrik. Analisis non parametrik digunakan ketika prosedur statistik data tidak berdistribusi normal seperti data parametrik (Girish, 2018; (Neideen & Brasel, 2007). Analisis non parametrik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Mann Whitney dan uji Wilcoxon. Uji Mann Whitney bertujuan untuk melihat perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan Uji Wilcoxon digunakan bertujuan untuk melihat perbedaan pretest dan posttest pada masing-masing kelompok.

Analisis data yang dilakukan yaitu untuk mengetahui perbedaan mean depresi antar depresi, dan menunjukkan seberapa besar peningkatan mean depresi setelah diberikan *forgiveness therapy*. Berikut adalah tabel perbedaan variabel depresi:

Tabel 8. Perbedaan Tingkat Depresi

Kelompok	\bar{X}	SD _{pretest}	\bar{X}	SD _{posttest}	Ket
	pretest		posttest		
Kelompok Eksperimen	1.54	0.09	3.85	0.13	$\bar{X}_{\text{pretest}} > \bar{X}_{\text{posttest}}$
Kelompok Kontrol	1.18	0.05	1.15	0,04	$\bar{X}_{\text{pretest}} > \bar{X}_{\text{posttest}}$

Berdasarkan tabel di atas, kelompok eksperimen yang diberikan *forgiveness therapy* memperoleh nilai rata-rata pretest depresi $\bar{X}_{\text{pretest}} = 1.54$ SD_{pretest} = 0.09 dan saat dilakukan

post test diperoleh hasil $\bar{X}_{\text{posttest}} = 3.85$ $SD_{\text{posttest}} = 0.13$. Nilai skor rata-rata pretest variabel depresi lebih kecil dibandingkan dengan nilai skor rata-rata posttest variabel depresi yaitu $0.02 < 0.05$ yang berarti adanya perbedaan yang cukup signifikan antara pretest dan posttest.

Kelompok kontrol memiliki skor rata-rata pretest variabel depresi $\bar{X}_{\text{pretest}} = 1.18$ $SD_{\text{pretest}} = 0.05$ dan saat post test dilakukan rata-rata posttest $\bar{X}_{\text{posttest}} = 1.15$ $SD_{\text{posttest}} = 0.04$. Nilai skor rata-rata pretest variabel depresi lebih besar dibandingkan dengan nilai skor rata-rata posttest variabel depresi yaitu $0.051 > 0.05$ yang yang berarti tidak adanya peningkatan setelah dilakukan posttest.

Analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa manipulasi dengan *forgiveness therapy* mampu untuk menurunkan tingkat depresi dan adanya peningkatan motivasi memaafkan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan manipulasi. Ketika motivasi memaafkan ditingkatkan maka akan mempengaruhi penurunan tingkat depresi pada wanita.

PEMBAHASAN

Hasil intervensi yang diberikan pada subjek eksperimen terlihat adanya perubahan yang terjadi baik dari peningkatan skor dan adanya perubahan perilaku yang dialami oleh subjek. Sebelum intervensi terjadi subjek tidak dapat memaafkan orang lain, ingin balas dendam, menyalahkan diri sendiri, cemas akan nasib dirinya, merasa bersalah kepada orang lain, merasa dirinya tidak berguna, merasa terbebani, jarang bersosialisasi dengan orang lain, dan tidak semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Setelah intervensi diberikan subjek mulai melakukan kegiatan yang disenanginya, mau untuk memaafkan orang lain yang telah berbuat salah di masa lalunya, tidak menyalahkan diri sendiri, lebih banyak bersyukur dan mengambil makna dari peristiwa, mampu untuk mengontrol emosi dan mulai untuk melakukan sosialisasi dengan orang lain.

Subjek yang sebelumnya belum bisa memaafkan peristiwa menyakitkan yang mereka alami sehingga memicu adanya symptom depresi dalam diri mereka. Dengan diberikannya intervensi menggunakan *forgiveness therapy* ini subjek dapat menerima serta memaafkan kondisi, pelaku maupun diri mereka sendiri terkait peristiwa menyakitkan yang mereka alami. Pemaafan dapat mempengaruhi kerja sistem endokrin meningkatnya hormon

norepinephrine dan serotonin yang berakibat pada meningkatnya perasaan sejahtera, lebih bahagia, dan meningkatnya sistem imun tubuh (Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson, & Jones 2005) dan merasa lebih bermakna menjalani hidup (Fincham & Beach, 2007).

Motivasi memaafkan dipengaruhi oleh penilaian korban terhadap pelaku, penilaian korban terhadap kejadian, keparahan kejadian, dan keinginan untuk menjauhi pelaku. Hal lainnya yang mempengaruhi perilaku memaafkan adalah *Rumination About the Transgression*, yaitu kecenderungan korban untuk terus menerus mengingat kejadian yang dapat menimbulkan kemarahan, sehingga menghalangi dirinya untuk terciptanya perilaku memaafkan. Pada tahapan *uncovering phase* pada saat intervensi berlangsung, terdapat beberapa subjek yang cukup mengalami kesulitan dalam memahami emosi kemarahannya dan dampak yang mereka peroleh saat tidak mau memaafkan pelaku. Dalam proses memaafkan akan lebih sulit memaafkan kejadian-kejadian yang dianggap penting dan bermakna dalam hidupnya. Misalnya, seseorang akan sulit memaafkan perselingkuhan yang dilakukan suaminya dibandingkan memaafkan perilaku orang lain yang menyelip antrian. McCullough, Pargament, & Thoresen (2000) menyebutkan semakin penting dan bermakna suatu kejadian, maka akan semakin sulit untuk seseorang memaafkan.

Kedekatan atau hubungan antara orang yang disakiti dengan pelaku dapat mempengaruhi bagaimana subjek dapat memaafkan. Penelitian membuktikan bahwa pasangan cenderung akan memaafkan perilaku pasangannya apabila terciptanya kepuasan dalam pernikahan, kedekatan antara satu sama lainnya dan adanya komitmen yang kuat (McCullough, Pargament, & Thoresen 2000).

Menurut McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson (2001) menjelaskan bahwa perilaku memaafkan termasuk dalam faktor *Agreeableness* dalam the Big Five. McCullogh, Pargament, Thoresen (2000) menambahkan bahwa empati merupakan salah satu faktor yang memfasilitasi terjadinya perilaku memaafkan pada orang yang telah disakiti. Menurut Enright & Coyle (1998) empati merupakan kemampuan untuk memahami dan melihat sudut pandang orang lain yang berbeda dari sudut pandang diri sendiri dan mencoba untuk mengerti faktor apa saja yang melatarbelakangi perilaku seseorang.

Selanjutnya, hasil penelitian beberapa ahli menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* mampu meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan harapan, mengurangi perasaan

kesepian, meningkatkan resilience pada penderita stress dan trauma (Southwick et al., 2016; Mohammadi et al., 2014; Foroughan, Yazdanbakhsh, Younesi, & Aazimiyan, 2016; Khezri et al., 2014). Menurut Steger, motivasi memaafkan lebih banyak ditemukan pada individu yang memiliki kepribadian yang ekstrovert dibandingkan dengan individu yang neurotisme. Selain itu, motivasi dalam memaafkan lebih banyak dilakukan oleh individu dewasa lanjut dibandingkan dengan dewasa awal (Hallford et al., 2016).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh motivasi memaafkan dengan tingkat depresi. Individu yang memiliki motivasi memaafkan akan memberikan pengaruh kepada tingkat depresi yang dimiliki. Ketika motivasi memaafkan ditingkatkan maka tingkat depresi akan menurun. Perilaku memaafkan akan membuat individu terdorong melakukan aktivitas atau kegiatan baik dalam berkerja dan berkarya.

Motivasi memaafkan merupakan hal yang sangat penting sehingga akan dijadikan tujuan dalam hidupnya. Jika motivasi memaafkan telah mampu melekatkan pada diri individu, maka akhirnya individu akan menimbulkan kebahagiaan atau *happiness*. Berdasarkan penjelasan di atas, motivasi memaafkan dan tingkat depresi memiliki keterikatan. Ketika motivasi memaafkan meningkat maka tingkat depresi akan menurun.

Motivasi memaafkan sesama manusia sebagai dimensi etika utama yang universal, hal tersebut dikarenakan memaafkan dapat memberikan hubungan yang optimis antara individu. Perlu dicatat bahwa motivasi memaafkan mendapat perhatian khusus dalam Islam yang tertera dalam Al-qur'an dan Hadist. Dalam hal ini Islam telah menggambarkan kriteria dari motif memaafkan.

Dalam Al Qur'an Allah berfirman, “Hai orang yang beriman Sesungguhnya, di antara pasangan anda dan anak-anak anda adalah musuh bagimu: jadi berhati-hatilah dengan mereka, tapi jika anda memaafkan [kesalahan mereka], dan bersabar, dan memaafkanmu kemudian, lihatlah! , Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (Al Qur'an 64:14).

Dalam satu Hadis, Nabi Muhammad SAW Bersabda bahwa Allah telah memerintahkan kepadanya tentang sembilan hal. Salah satu dari yang ia sebutkan adalah

"bahwa aku memaafkan orang-orang yang berbuat salah kepadaku." (Alqur'an Thf: 36, Bharalanvar: 74, Hadits 8).

Memaafkan adalah proses internal yang menunjukkan harga diri yang positif. Selanjutnya, memaafkan dianggap sebagai hak moral. Hak untuk menghindari kesakitan, kesulitan, dan masalah emosional yang merupakan akibat dari peristiwa konflik ketidakadilan yang dirasakan individu. Namun, efek dari memaafkan dapat mempengaruhi peningkatan perilaku interpersonal mengarah pada kesehatan mental individu yang melakukannya (Seif dan Bahari, 2001; Hussine, 2005). Salah satu faktor intrapersonal adalah pernyataan pengakuan. Salah satu masalah pengakuan yang telah menarik perhatian psikolog adalah memaafkan. Memaafkan adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dilatih melalui suatu intervensi psikologi yang dinamakan *forgiveness therapy*.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah pada saat pelaksanaan intervensi yakni tahapan *work phase*, peneliti melakukan tahapan ini secara bersama-sama dengan kelima subjek lainnya mengalami kendala dalam penjadwalan, yang mana beberapa kali terjadi perubahan jadwal karena beberapa subjek yang berhalangan untuk hadir, sehingga intervensi membutuhkan waktu yang lebih lama.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan manipulasi yaitu pemberian *forgiveness therapy* mampu untuk meningkatkan motivasi memaafkan pada kelompok eksperimen. Hasil ini terlihat dari peningkatan skor motivasi memaafkan kelompok eksperimen saat pretest dan post test. Selain itu, adanya perbedaan motivasi memaafkan saat dilakukan uji beda dengan Uji Mann Whitney antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, adanya penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen. Sehingga ketika motivasi memaafkan ditingkatkan maka tingkat depresi akan menurun. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh motivasi memaafkan terhadap penurunan tingkat depresi pada wanita melalui *forgiveness therapy*.

Berdasarkan keterbatasan yang dialami oleh peneliti, maka untuk penelitian lebih lanjut agar dapat melakukan intervensi dengan desain yang berbeda, yakni dapat dengan membandingkan efektifitas intervensi *forgiveness therapy* secara individu dengan kelompok maupun menggunakan subjek yang lebih spesifik terkait kasus yang melatarbelakanginya. Adapun saran secara praktis dalam penelitian ini diharapkan k dapat menjadi alternatif para ahli maupun praktisi dalam menghadapi individu yang mengalami depresi menggunakan *forgiveness therapy* yang mana diharapkan dapat meningkatkan motivasi memaafkannya sehingga tingkat depresi dapat menurun.

Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu menghadirkan prototype dari pengembangan terapi memaafkan yang bersumber dari hukum-hukum Islam. Dengan populasi masyarakat Muslim yang sangat besar di dunia, maka terapi memaafkan perspektif Islam akan lebih efektif bagi masyarakat Muslim karena dilandasi pada dimensi spritualitas. Di sisi lain, Islam merupakan nilai-nilai yang universal. Islam menekankan keadilan dan hukuman bagi orang yang berbuat salah, tetapi sama kuatnya menekankan belas kasih, kebaikan, dan cinta. Keadilan, hukum dan ketertiban diperlukan untuk memelihara tatanan sosial, tetapi ada juga kebutuhan akan memaafkan untuk menyembuhkan luka-luka dan memulihkan hubungan baik di antara individu satu dengan yang lainnya. Sehingga hal tersebut tampak ideal bagi pengembangan prototype terapi memaafkan perspektif Islam (Seif & Bahari, 2004; Hossine, 2005).

DAFTAR PUSTAKA

- Akin A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3):702 – 18.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of counseling psychology*, 60(2), 279.
- Menahem, S. & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (8), 829-835.
- Amato, P. R & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626.
- Amato, P. R & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: divorce and child wellbeing across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206.
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638.
- Barikani, A., Ebrahim, S. M., & Navid, M. (2012). The cause of divorce among men and women referred to marriage and legal office in Qazvin, Iran. *Global journal of health science*, 4(5), 184.
- Beck, A.T. (1985). *Depression: Causes and Treatmen*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical psychology review*, 8(1), 77-100.
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*, 14(1), 29-61.
- Bishop, A.J., Randall, G.K., & Merten, M.J. (2014). Consideration of forgiveness to enhance the health status of older male prisoners confronting spiritual, social, or emotional vulnerability. *Journal of Applied Gerontology*, 33 (8), 998-1017.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260.
- Bourassa, K. J., Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490.

- Dariyo, A., & Esa, D. F. P. U. I. (2004). Memahami psikologi perceraian dalam kehidupan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94-100.
- Davison, Gerald C., Neale, John M., (2006) Psikologi abnormal. Edisi 9. Jakarta : Rajawali Pers.
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). Locus Of Control dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercera. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20.
- Enright, R.D. & Coyle, F.T. (1998). The process model of forgiveness. In E.L. Worthington, Jr.(Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (pp. 139-164). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. U.S.A.: American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2002). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Fayyaz, F., & Besharat, M. A. (2011). Comparison of forgiveness in clinical depressed, non-clinical depressed and normal people. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 89-93.
- Field, C., Zander, J., & Hall, G. (2013). Forgiveness is a present to yourself as well: An intrapersonal model of forgiveness in victims of violent crime. *International Review of Victimology*, 19 (3), 235-247.
- Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O., ... & Stroebe, M. (2015). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 124(2), 256.
- Fincham, F., & Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships?. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Glaesmer, H., Riedel-Heller, S., Braehler, E., Spangenberg, L., & Lupp, M. (2011). Age- and gender-specific prevalence and risk factors for depressive symptoms in the elderly: a population-based study. *International Psychogeriatrics*, 23(8), 1294-1300.

- Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 188-197.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging & mental health*, 14(4), 439-449.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of personality and social psychology*, 84(5), 1011.
- Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2016. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI: 2016.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the scientific study of religion*, 42(1), 77-93.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of behavioral medicine*, 28(2), 157-167.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.

- Lichter, D. T., Graefe, D. R., & Brown, J. B. (2003). Is marriage a panacea? Union formation among economically disadvantaged unwed mothers. *Social Problems*, 50(1), 60-86.
- Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). The Short-Term and Decade-Long Effects of Divorce on Women's Midlife Health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(2), 111-125.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological science*, 16(12), 945-950.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, Pargament I. K., & Thoresen E. C. (2000). Forgiveness: Theory, research and Practice. Guilford Press Publication, Inc. New York.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Palazzolo J. (2015). Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Anxiety in the Elderly. *Journal of Clinical Psychology*. 2(6): 1063
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920.
- Sbarra, D. A., Hasselmo, K., & Nojopranoto, W. (2012). Divorce and death: A case study for health psychology. *Social and personality psychology compass*, 6(12), 905-919.
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454-474.
- Shallcross, A. J., Gross, J. J., Visvanathan, P. D., Kumar, N., Palfrey, A., Ford, B. Q., ... & Cox, E. (2015). Relapse prevention in major depressive disorder: Mindfulness-based cognitive therapy versus an active control condition. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(5), 964.
- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300-307.
- Temoshok, L. R., & Chandra, P. S. (2000). The meaning of forgiveness in a specific situational and cultural context: Persons living with HIV/AIDS in India. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 41–64). New York: Guilford Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). New York, NY: Routledge.

- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of US adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5), 485-500.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Wai, S. T., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Webb, J. R., Hirsch, J. K., Visser, P. L., & Brewer, K. G. (2013). Forgiveness and health: Assessing the mediating effect of health behavior, social support, and interpersonal functioning. *The Journal of psychology*, 147(5), 391-414.
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178-1196.
- William R. Shadish, Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Wadsworth Cengage learning.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.
- Yárnoz Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(4), 282-294.



LAMPIRAN

UJI WILCOXON MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre	5	1.4941	.13542	1.35	1.71
Post	5	1.5059	.12198	1.41	1.71

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	1 ^b	1.00	1.00
Ties	4 ^c		
Total	5		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^b

	Post - Pre
Z	-1.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

UJI WILCOXON MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK EKSPERIMEN

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre	5	1.5412	.09666	1.47	1.71
Post	5	3.8588	.13542	3.65	4.00

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^b

	Post - Pre
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

UJI MANN WHITNEY FORGIVENESS KONTROL EKSPERIMEN

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
skor_motivasimemaafkan	10	2.6824	1.24605	1.41	4.00
kelompok_penelitian	10	1.50	.527	1	2

Ranks

	kelompok_penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor_motivasimemaafkan	Control	5	3.00	15.00
	Eksperimen	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	skor_motivasime maafkan
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.619
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

UJI WILCOXON KELOMPOK KONTROL DEPRESI

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre	5	1.18	.052	1	1
Post	5	1.15	.040	1	1

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	2 ^c		
Total	5		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-1.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.102

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI WILCOXON DEPRESI KELOMPOK EKSPERIMEN DEPRESI

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE	5	1.2381	.04762	1.19	1.29
POST	5	.7619	.04762	.71	.81

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Test Statistics^a

	POST - PRE
Z	-2.041 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.041

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI MANN WHITNEY KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN DEPRESI

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Skor	10	.9571	.20992	.71	1.19
Kelompok	10	1.50	.527	1	2

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor	Kontrol	5	8.00	40.00
	Eksperimen	5	3.00	15.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

1. IDENTITAS SUBJEK

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial nama	Jenis kelamin	Usia	Pekerjaan	Diagnosa	Keterangan
1	BAR	P	32	Pegawai swasta	Depresi sedang	Kelompok eksperimen
2	SN	P	30	Ibu rumah tangga	Depresi sedang	Kelompok eksperimen
3	FD	P	51	Pedagang	Depresi sedang	Kelompok eksperimen
4	YEM	P	48	Penjaga kos Harian	Depresi sedang	Kelompok eksperimen
5	JAH	P	51	Ibu Rumah tangga	Depresi sedang	Kelompok eksperimen
6	KS	P	42	Pedagang	Depresi sedang	Kelompok kontrol
7	RI	P	52	Pegawai swasta	Depresi sedang	Kelompok kontrol
8	AN	P	55	Pedagang	Depresi sedang	Kelompok kontrol
9	RD	P	34	Ibu Rumah tangga	Depresi sedang	Kelompok control
10	DA	P	56	Ibu Rumah tangga	Depresi sedang	Kelompok control

2. TABEL DATA PRE-POST MOTIVASI MEMAAFKAN

2.1. DATA PRETEST MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	JUMLAH
1	KS	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	29
2	RI	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	25
3	AN	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	26
4	RD	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	23
5	DA	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	24

2.2. DATA POSTEST MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	JUMLAH
1	KS	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	29
2	RI	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	25
3	AN	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	26
4	RD	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	24
5	DA	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	24

2.3. DATA PRETEST MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	JUMLAH
1	BAR	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	49
2	SN	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	44
3	FD	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	42
4	YEM	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	43
5	JAH	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	4	4	4	4	41

2.4. DATA POSTEST MOTIVASI MEMAAFKAN KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	JUMLAH
1	BAR	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	62
2	SN	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	65
3	FD	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	68
4	YEM	5	3	5	4	4	3	5	4	3	3	5	4	3	4	4	4	3	66
5	JAH	4	3	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	67

3. TABEL DATA PRE-POST TINGKAT DEPRESI

3.1. DATA PRETEST DEPRESI KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	JUMLAH	KET
1	KS	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	2	26	Sedang
2	RI	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	23	Sedang
3	AN	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25	Sedang
4	RD	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	25	Sedang
5	DA	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	25	Sedang

3.2. DATA POSTEST DEPRESI KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	JUMLAH	KET
1	KS	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	2	26	Sedang
2	RI	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	23	Sedang
3	AN	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	24	Sedang
4	RD	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	25	Sedang
5	DA	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	25	Sedang

3.3. DATA PRETEST DEPRESI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	JUMLAH	KET
1	BAR	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	27	Sedang
2	SN	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	25	Sedang
3	FD	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	26	Sedang
4	YEM	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	26	Sedang
5	JAH	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	25	Sedang

3.4. DATA POSTEST DEPRESI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	JUMLAH	KET
1	BAR	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Ringan
2	SN	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	Ringan
3	FD	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	13	Ringan
4	YEM	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	14	Ringan
5	JAH	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	Ringan

4. BLUEPRINT DAN KATEGORI DEPRESI

Tabel 4.1. Blueprint *Transgression-Related Interpersonal Motivation*

No	Aspek	No Aitem	Jumlah
		F UF	
1	Motivasi menghindar	2, 5, 7, 10, 11, 15, 18	5
2	Motivasi balas dendam	1, 4, 9, 13, 17	7
3	Motivasi berbuat kebaikan	3, 6, 8, 12, 14, 16	6

Tabel 4.2. Blueprint skala *Beck depression Inventory-II*

No	Aspek	Sebaran Aitem	Jumlah
1	Perasaan sedih	1	1
2	Perasaan pesimis	2	1
3	Perasaan gagal	3	1
4	Perasaan tidak puas	4	1
5	Perasaan bersalah	5	1
6	Perasaan dihukum	6	1
7	Membenci diri sendiri	7	1
8	Menyalahkan diri sendiri	8	1
9	Keinginan untuk bunuh diri	9	1
10	Tidak bisa mengendalikan perasaan	10	1
11	Mudah tersinggung	11	1
12	Menarik diri dari orang lain	12	1
13	Tidak mampu mengambil keputusan	13	1
14	Kemunduran citra diri	14	1
15	Kemunduran pekerjaan	15	1
16	Gangguan tidur	16	1
17	Kemunduran stamina tubuh	17	1
18	Kemunduran nafsu makan	18	1
19	Gangguan berat makan	19	1
20	Kecemasan fisik	20	1
21	Kemunduran terhadap seks	21	1
Total			21

Tabel 4.3. Kategori Depresi

No	Skor	Kategori
1	0-13	Tidak ada indikasi gejala depresi
2	14-19	Indikasi depresi ringan
3	20-28	Indikasi depresi sedang
4	29-63	Mengindikasikan adanya depresi berat

Sumber: Norma *Manual for the Beck depression Inventory-II*

5. LAPORAN ASESEMENT DAN HASIL INTERVENSI SUBJEK

a. Subjek 1 (BAR)

Nama : BAR
Tempat tanggal lahir : Malang, 12 okt 1986
Pekerjaan : Pegawai Swasta
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : anak meninggal dibunuh oleh ipar

Anamnesa

Ibu BAR saat ini berusia 32 tahun. BAR mengeluhkan dirinya sering sesak nafas, malas makan, susah tidur dan sering merasa sakit namun malas memeriksakan kesehatannya di puskesmas. BAR memiliki kenangan peristiwa menyakitkan yang tidak bisa dilupakannya hingga saat ini, peristiwa menyakitkan tersebut merupakan ia kehilangan anak laki-laki satu-satunya yang telah dibunuh oleh adik suami (ipar). Sang anak yang saat itu masih berusia 18 tahun dipukul dengan cara yang kejam menurutnya. Hal tersebut membuat dirinya memendam dendam dengan iparnya. Peristiwa tersebut terjadi 7 tahun yang lalu. Menurut BAR, anak laki-laknya tidak bersalah apapun, iparnya telah tersulut emosi dan termakan fitnah orang lain sehingga pembunuhan tersebut terjadi. Setelah kejadian tersebut BAR tidak lagi mau bertegur sapa dengan Ipar, peristiwa tersebut tidak dibawa ke jalur hukum karena masih ada hubungan kerabat dekat sehingga pihak keluarga besar memutuskan menggunakan jalur damai.

Menurut hasil wawancara BAR hingga saat ini masih merasa tersiksa dan selalu teringat kejadian tersebut. Ia sangat membenci iparnya, ia berulang kali ingin membalas dendam atas perbuatan iparnya namun ia tidak memiliki daya dan keberanian yang cukup. Semenjak kejadian anaknya meninggal BAR merasa tidak tenang dalam menjalani hidupnya. Ia merasa tidak lagi berbahagia, peristiwa tersebut selalu menghampirinya setiap saat dan membuatnya semakin merasa sakit. Selain faktor penyakit fisik yang telah lama ia derita, kondisi psikologis BAR yang belum dapat memaafkan peristiwa serta orang lain yang telah berbuat salah dengannya turut memperburuk kondisi kesehatannya.

Hasil Intervensi:

Subjek pada saat awal intervensi dilakukan menyimpan rasa dendam yang besar terhadap pelaku (ipar) yang telah membunuh anaknya sehingga ia mengalami kesedihan yang berkepanjangan. Selain hal tersebut subjek mengalami beberapa kemunduran dalam minat sebelumnya. Ia mengalami malas makan serta bekerja seperti biasanya. Subjek cenderung memilih untuk berdiam diri. Setelah diberikan intervensi subjek mulai mau terbuka untuk kembali menjalin silaturahmi dengan pelaku. Ia mulai bertegur sapa setelah tiga tahun tidak pernah saling bertegur sapa.

b. Subjek 2 (SN)

Nama : SN
Tempat tanggal lahir : Malang, 03 Jan 1988
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami selingkuh dengan sahabat

Ibu SN saat ini beliau berusia Usia 30 tahun. SN mengalami peristiwa menyakitkan yang pernah SN alami merupakan ia ditinggalkan oleh suami selingkuh dengan sahabatnya sendiri. Bermula dari peristiwa tersebut SN mulai mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan secara normal. SN malas untuk beraktifitas seperti sedia kala, ia mulai menarik dirinya dari lingkungan sekitar termasuk majelis taklim yang biasanya selalu ia hadiri. SN merasa sangat hancur dan kecewa atas perbuatan yang telah dilakukan suaminya. SN merasa dirinya tidak lagi berharga, ia tidak percaya diri dan enggan untuk melakukan aktifitas yang membantu pengembangan dirinya. Hingga saat ini SN tidak mau memaafkan suami serta sahabatnya, sehingga hal tersebut membuatnya semakin memiliki emosi negative dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara, SN menceritakan bahwa awal terjadinya perselingkuhan tersebut ialah dari sahabat SN yakni WS yang sedang mengalami kesulitan tempat tinggal pasca bercerai dengan sang suami. WS merupakan sahabat SN sejak dibangku SMP. Pasca perceraian yang dialami WS ia kerap mengunjungi rumah

SN dan sering curhat terkait permasalahan yang ia alami. WS mengeluhkan bahwa dirinya kebingungan karena tidak memiliki tempat tinggal pasca bercerai, akhirnya SN menyarankan untuk WS tinggal dirumahnya sementara waktu sampai WS mendapatkan tempat tinggal baru. Karena hubungan mereka yang sangat dekat, SN tidak menaruh curiga pada WS yang selama tinggal dirumahnya sering mengobrol dan curhat pada suami SN. SN juga sering melihat mereka bercanda dan tertawa-tawa berduaan. Terbongkarnya perselingkuhan tersebut ialah ketika SN merasa ada yang aneh dan berubah dari sang suami. Ia beberapa kali mendapati suaminya menghilang ketika jam tidur malam. Perhatian sang suaminya berkurang dan lebih sering ketika suaminya pulang terlambat pada saat itu pula WS sedang tidak berada dirumahnya.

Setelah kecurigaannya memuncak, SN berusaha mencari tau dan mengikuti aktifitas suami diluar rumah. Hingga akhirnya terdapat momen dimana SN hendak berkunjung kerumah adiknya yang sedang menggelar persiapan pernikahan anaknya. Suami SN berhalangan ikut sehingga SN berangkat seorang diri. SN pulang kerumah tanpa memberi kabar pada sang suami karena handphone yang kebetulan sedang mati. Setibanya dirumah SN mendapati sang suami telah melakukan hubungan dengan sahabatnya sendiri (WS) yang selama ini telah dipercaya dan ditolongnya. Setelah kejadian itu SN tidak dapat melupakan dan memaafkan suami serta sahabatnya. Hubungan SN dengan suami dan sahabatnya memburuk meskipun hingga saat ini SN masih bertahan dalam pernikahan dengan suaminya.

Hasil Intervensi:

Subjek pada saat awal intervensi dilakukan menyimpan rasa dendam yang besar terhadap suami dan sahabatnya. Ia enggan untuk berhubungan baik kembali dengan sang sahabat. Untuk melampiasakan kemarahan dan kekecewaan subjek sengaja menggunakan ilmu hitam agar sahabatnya menderita dan suaminya kembali padanya. Selain hal tersebut subjek setiap malam selalu menangis dan larut dalam kesedihan. Ia kerap berpikir untuk bunuh diri saat mengetahui suaminya menjalin hubungan dengan sahabatnya. Subjek memilih untuk berdiam diri dan tidak lagi melakukan pekerjaan sebelumnya yang menjadi rutinitasnya. Setelah diberikan intervensi subjek mulai mau terbuka untuk menerima maaf dan meminta maaf pada suami dan sahabatnya.

c. Subjek 3 (FD)

Nama : FD
Tempat tanggal lahir : Solo, 19 Jan 1967
Pekerjaan : Pedagang
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami selingkuh dengan sahabat

Ibu FD merupakan seorang pedagang. Saat ini berusia 51 tahun, ia memiliki dua anak laki-laki dan perempuan yang masing-masing sedang mengenyam bangku perkuliahan. Sejak 3 tahun belakangan ibu FD divonis mengidap penyakit kronis yakni hipertensi. Kondisi fisik ibu FD terbilang tidak stabil, tensi darahnya selalu tinggi dan ia memiliki nafsu makan yang kurang, pola tidur yang tidak teratur karena sering terjaga ditengah tidurnya. Hal tersebut membuat kondisi fisik FD sering merasa lemas, tidak bersemangat dan pusing ketika menjalankan aktifitas di pagi maupun siang hari. Ia selalu mengeluhkan gangguan tidur yang ia rasakan setelah peristiwa menyakitkan yang ia alami. Satu tahun yang lalu sang suami telah diketahui berpoligami secara diam-diam dari ibu FD maupun kedua anaknya. Kejadian tersebut tidak bisa diterima oleh ibu FD. Ia merasa di khianati dan didzolimi sebagai seorang istri.

FD merasa bingung karena ia tidak bisa menerima keputusan yang telah dibuat suaminya, namun ia tidak berani mengambil keputusan untuk bercerai karena pertimbangan ekonomi. FD yang hanya seorang ibu rumah tangga merasa tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan lebih untuk mencukupi dirinya serta anaknya, sehingga ia memilih untuk tetap bertahan dalam hubungan pernikahan dengan sang suami meskipun ia merasa tertekan, sakit hati dan tidak lagi merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan. Hingga saat ini FD masih belum bisa memaafkan perilaku suaminya yang telah membuat dia beserta kedua anaknya sengsara. Ia sangat membenci suaminya namun tetap bertahan dalam ikatan pernikahan karena alasan anak dan perihail ekonomi.

Hasil Intervensi:

Subjek pada saat awal intervensi dilakukan menyimpan rasa dendam yang besar terhadap pelaku (suami) yang telah menikah lagi dengan perempuan lain secara diam-diam sehingga ia mengalami kesedihan yang berkepanjangan. Selain hal tersebut subjek mengalami beberapa kemunduran dalam minat sebelumnya. Ia mengalami malas makan serta bekerja seperti biasanya. Subjek cenderung memilih untuk berdiam diri dan mengabaikan kesehatannya. Subjek merasa lebih baik meninggal daripada harus hidup dalam kesengsaraan. Setelah diberikan intervensi subjek mulai mau terbuka untuk memaafkan pelaku. Ia mulai dapat menerima kondisi yang dialaminya dan berdamai dengan situasi saat ini yang sedang ia jalani bersama anak dan suaminya.

d. Subjek 4 (YEM)

Nama : YEM
Tempat tanggal lahir : Malang, 21 Juli 1970
Pekerjaan : Penjaga kos harian
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami dibunuh oleh tetangga

Ibu YEM merupakan seorang penjaga kos harian di Malang. Saat ini berusia 48 tahun. YEM memiliki riwayat penyakit jantung yang telah ia derita selama 3 tahun. Saat ini ibu YEM tinggal seorang diri, ia tidak memiliki anak dan telah kehilangan suami yang meninggal karena dibunuh tetangga. Dengan kejadian tersebut membuat YEM sangat terpukul karena harus kehilangan suami yang selama ini menjadi satu-satunya teman hidup. Menurut hasil wawancara diketahui bahwa kejadian suami YEM terbunuh ialah karena salah faham antara suami dan tetangganya, mereka berdua bertengkar dan menggunakan benda tajam. Suami YEM tertusuk oleh pisau dihadapannya dan tetangga lainnya, meskipun permasalahan tersebut telah dibawa ke ranah hukum dan pelaku pembunuhan telah dihukum YEM tetap merasa tidak puas dan menyimpan dendam kepada tetangganya tersebut.

YEM merasa bahwa hal tersebut tidak adil untuk dirinya karena dengan meninggalnya sang suami ia harus tinggal seorang diri dan menafkahi dirinya sendiri. Hal terberat ialah ketika ia merasa penyakit yang dideritanya sedang kambuh ia selalu merasa takut dan bingung karena tidak ada orang lain maupun keluarga yang dapat menolongnya. Semenjak meninggalnya suami YEM ia sering merasa marah pada diri sendiri, menyalahkan dirinya yang di usia lansia tidak memiliki keturunan sehingga membuatnya harus tinggal seorang diri. Hampir setiap malam YEM menangis dan susah untuk tertidur. Menurut cerita YEM, ketika ia berhasil untuk tidur ia mudah terbangun kembali karena mimpi buruk yang sering ia alami. Selain susah tidur, YEM merasa ia malas untuk berinteraksi dengan orang dilingkungannya karena hal tersebut selalu mengingatkannya akan kejadian yang menimpa suaminya. YEM tidak bersedia memaafkan tindakan tetangganya beserta keluarga tetangganya tersebut. Bagi YEM kesulitan hidup yang ia rasakan saat ini bersumber dari tetangganya yang telah membunuh sang suami.

Hasil Intervensi:

Subjek pada saat awal intervensi dilakukan menyimpan rasa dendam yang besar terhadap pelaku (tetangga) yang telah membunuh suaminya sehingga ia mengalami kesedihan yang berkepanjangan. Selain hal tersebut subjek mengalami beberapa kesulitan dalam hal ekonomi yang membuatnya terlilit banyak hutang. Ia mengalami malas makan serta bekerja seperti biasanya. Subjek beberapa kali mencoba untuk bunuh diri karena merasa tidak sanggup menanggung beban hidup. Setelah diberikan intervensi subjek mulai mau terbuka untuk memaafkan pelaku. Ia mulai bertegur sapa dengan pelaku dan belajar menerima semua kenyataan yang terjadi.

e. Subjek 5 (JAH)

Nama	: JAH
Tempat tanggal lahir	: Surabaya, 17 Nov 1967
Pekerjaan	: Ibu rumah tangga
Status	: Menikah
Agama	: Islam
Problem	: Suami selingkuh

Subjek merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki satu orang anak. Subjek memiliki pengalaman menyakitkan yakni suami yang selingkuh dan tidak lagi kembali kerumah selama enam bulan yang lalu. Semenjak kejadian tersebut subjek sering menangis dan tidak nafsu makan. Selain memiliki pengalaman suami selingkuh, ia merupakan pasien dengan diagnosa kanker indung telur, diagnosa diterima pada tepat satu tahun lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama satu tahun, perawatan yang diterima subjek adalah kemoterapi. Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker indung telur, subjek merasa sedih bahkan tidak tau apa yang harus ia lakukan. Subjek mengatakan bahwa selama ini ia selalu saja memikirkan hal yang membuat ia tertekan, Hampir disetiap harinya subjek menangis jika memikirkan dan membayangkan hal tersebut. Bahkan subjek tidak tau apa lagi yang harus dilakukan oleh subjek.

Subjek merasa bahwa dirinya tidak berguna, telah menjadi seorang wanita yang gagal. Seorang wanita yang bisa menjaga keharmonisan rumahtangga. Walaupun orang-orang sekitarnya selalu memberikan dukungan dan motivasi namun mereka tidak tau bagaimana perasaan yang dialami subjek. Tidak tau bagaimana beratnya tekanan yang subjek rasakan, bahkan untuk bercerita kepada keluarga pun subjek merasa tidak mampu. Subjek merasa takut jika subjek menceritakan apa yang ia rasakan akan menjadi beban bagi keluarga subjek. Tanggungan biaya pengobatan sudah menjadi beban maka subjek tidak mau lagi menceritakan apa yang dirasakan subjek kepada keluarganya.

Subjek selalu merasa iri jika melihat wanita bersama pasangan dan anaknya. Perasaan sedih selalu saja subjek rasakan, terkadang subjek menangis dimalam hari ketika orang-orang sedang tertidur agar mereka tidak melihat subjek menangis atau sedih. Bahkan subjek sering kali berpikir menyalahkan dirinya sendiri, berpikir bahwa subjek tidak mampu untuk merawat dirinya sendiri dan banyak memiliki kesalahan sehingga ia mendapatkan hukuman seperti ini. Perasaan sedih dan tertekan membuat subjek kehilangan akan minatnya bahkan hobi yang dulunya ia lakukan tidak lagi dilakukan. Subjek juga sering kali merasa marah dengan dirinya sendiri, namun subjek harus tetap terlihat tegar dhadapan keluarga dan orang tuanya.

Hasil Intervensi:

Subjek pada saat awal intervensi dilakukan menyimpan rasa dendam yang besar terhadap sang suami yang telah selingkuh dengan perempuan lain sehingga ia mengalami kesedihan yang berkepanjangan. Selain hal tersebut subjek merasa tertekan dengan vonis terkait penyakit yang ia derita. Subjek mengalami beberapa kemunduran dalam minat sebelumnya. Ia mengalami malas makan serta bekerja seperti biasanya. Subjek cenderung memilih untuk berdiam diri dan mengabaikan kesehatannya. Subjek merasa lebih baik meninggal daripada harus hidup dalam kesengsaraan. Setelah diberikan intervensi subjek mulai mau terbuka untuk memaafkan sang suami. Ia mulai dapat menerima kondisi yang dialaminya dan berdamai dengan dirinya.

f. Subjek 6 (KS)

Nama : KS
Tempat tanggal lahir : Tulungagung, 12 Sep 1976
Pekerjaan : Pedagang
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami selingkuh

Subjek merupakan wanita dewasa berusia 42 tahun. Subjek telah menikah dan dikarunia dua orang anak, saat ini anak subjek selalu menemani subjek selama perawatan dan pengobatan. Suami subjek telah berselingkuh dengan wanita lain dan selama hampir satu tahun subjek tidak lagi diberi nafkah secara lahir maupun batin. Subjek merupakan pasien dengan diagnosa kanker payudara, diagnosa diterima pada tepat dua bulan lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama dua bulan, perawatan yang diterima subjek adalah kemoterapi.

Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker payudara, subjek merasa sedih dan terkejut. Subjek merasa bahwa selama ini subjek telah hidup dengan pola sehat. Awalnya dokter menyarankan untuk melakukan operasi namun subjek tidak mau melakukan operasi karena subjek merasa takut jika harus melakukan operasi. Subjek melakukan pengobatan yang lain dimana subjek memilih

untuk melakukan kemoterapi. Sudah hampir dua bulan subjek melakukan kemoterapi. Setiap malamnya subjek merasa gelisah dan cemas jika esok harinya subjek akan melakukan perawatan kemoterapi. Subjek merasa bahwa apa yang diterimanya saat ini tidak adil bagi subjek.

Selama dua bulan, dokter mengatakan bahwa pertumbuhan sel kanker melambat namun tidak membunuh sel kanker yang ada dalam tubuh subjek. Dokter pun masih menyarankan subjek untuk melakukan operasi agar sel kanker dalam tubuh terangkat namun subjek masih tetap menolak. Subjek merasa cemas dengan penampilannya nanti, subjek takut jika suami subjek tidak lagi menerima subjek. Subjek selalu menangis dimalam hari ataupun ketika subjek sendiri. Subjek tidak mau menceritakan apa yang dirasakan kepada suami ataupun keluarga, subjek takut jika subjek akan menjadi beban keluarga dan keluarga/suami akan menjauh dari subjek. Subjek selalu saja menyalahkan dirinya sendiri.

Perasaan bersalah yang dirasakan subjek membuat subjek selalu merasa sedih jika ia mengingat kondisi keluarga dan kondisinya saat ini. Subjek takut jika harus kehilangan keluarganya. Subjek selalu memikirkan bagaimana ia bisa kembali seperti dulu, hidup dengan normal tanpa memiliki penyakit. Semakin lama subjek memikirkan kondisi tersebut subjek merasa tertekan dan membuatnya semakin sedih serta menangis

g. Subjek 7 (RI)

Nama : RI
Tempat tanggal lahir : Malang, 3 Sep 1966
Pekerjaan : Pegawai swasta
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami poligami secara diam-diam

Subjek merupakan wanita dewasa berusia 52 tahun. Subjek telah menikah dan dikarunia tiga orang anak, saat ini suami subjek tidak pernah menemani subjek selama perawatan dan pengobatan. Suami subjek diketahui telah menikah lagi secara diam-diam sehingga hal tersebut membuat subjek mengalami depresi karena ia sangat mencintai suaminya.

Subjek merupakan pasien dengan diagnosa kanker servick, diagnosa diterima pada tepat lima bulan lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama lima bulan, perawatan yang diterima subjek adalah kemoterapi.

Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker payudara, subjek merasa sedih dan terkejut. Subjek merasa bahwa selama ini subjek telah hidup dengan pola sehat. Subjek merasa bersalah kepada suami dan keluarganya, subjek selalu menyalahkan dirinya yang tidak dapat hidup dengan sehat. Subjek merasa kasian kepada suaminya yang harus bekerja lebih extra untuk mengumpulkan uang agar subjek dapat melakukan perawatan. Subjek merasa juga merasa sedih melihat anaknya yang membantu keuangan untuk pengobatan. Subjek sempat berbicara kepada suaminya agar ia tidak melanjutkan pengobatan karena biaya yang mahal namun suami subjek tidak setuju dengan keputusan subjek.

Subjek merasa kecewa dengan dirinya sendiri, harusnya saat ini subjek dapat membantu ekonomi keluarga ditambah lagi anak pertama subjek harus kuliah dan biaya pertama masuk kuliah cukup banyak. Subjek merasa tidak tega melihat suaminya harus bekerja terus hingga malam hari untuk memenuhi kebutuhan pengobatan, kebutuhan rumah tangga dan kebutuhan anak. Subjek selalu merasa seperti orang yang tidak berguna karena tidak dapat melakukan apapun, subjek merasa hanya sebagai beban didalam keluarga. Subjek selalu menangis jika mengingat anak-anak dan keluarganya, namun subjek harus tetap terlihat tegar dihadapan suami dan anak-anaknya walaupun subjek sebenarnya merasa sangat sedih dan tertekan dengan kondisinya saat ini.

Subjek merasa sedih harus meninggalkan anak-anaknya dirumah ketika harus menjalani perawatan dirumah sakit. Subjek merasa gagal menjadi seorang ibu. Rasa sedih dan pikiran yang terus membayangi subjek membuat subjek sulit untuk tidur ataupun beristirahat. Terkadang suami subjek selalu memberikan semangat kepada subjek untuk tetap kuat dan lekas sembuh, semangat yang diberikan mampu memberikan semangat kembali namun subjek kembali merasa lelah jika harus menjalani perawatan secara terus-menerus. Apa yang biasanya ia pikirkan tentang penyakitnya, perawatan dan anak-anak tidak pernah subjek ceritakan kepada suaminya, subjek takut hanya akan menjadi beban kembali.

h. Subjek 8 (AN)

Nama : AN
Tempat tanggal lahir : Malang, 19 Des 1963
Pekerjaan : Pedagang
Status : Cerai Hidup
Agama : Islam
Problem : Suami selingkuh dan diceraikan

Subjek merupakan wanita dewasa berusia 55 tahun. Subjek telah menikah dan dikarunia tiga orang anak, namun satu tahun yang lalu sang suami menceraikan subjek dengan alasan sudah tidak lagi mencintai subjek dan memilih untuk menikah lagi dengan wanita yang lebih muda. Semenjak kejadian tersebut subjek kerap menangis dan tidak nafsu makan. Selain pengalaman menyakitkan tersebut, subjek merupakan pasien dengan diagnosa kanker servick, diagnosa diterima pada tepat dua bulan lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama dua bulan, perawatan yang diterima subjek adalah kemoterapi.

Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker payudara, subjek merasa sedih dan terkejut. Subjek merasa bahwa selama ini subjek telah hidup dengan pola sehat. Subjek merasa bersalah kepada suami dan keluarganya, subjek selalu menyalahkan dirinya yang tidak dapat hidup dengan sehat. Subjek merasa kasian kepada suaminya yang harus bekerja lebih extra untuk mengumpulkan uang agar subjek dapat melakukan perawatan. Subjek merasa juga merasa sedih melihat anaknya yang membantu keuangan untuk pengobatan. Subjek sempat berbicara kepada suaminya agar ia tidak melanjutkan pengobatan karena biaya yang mahal namun suami subjek tidak setuju dengan keputusan subjek.

Subjek merasa kecewa dengn dirinya sendiri, harusnya saat ini subjek dapat membantu ekonomi keluarga ditambah lagi anak pertama subjek harus kuliah dan biaya pertama masuk kuliah cukup banyak. Subjek merasa tidak tega melihat suaminya harus bekerja terus hingga malam hari untuk memenuhi kebutuhan pengobatan, kebutuhan rumah tangga dan kebutuhan anak. Subjek selalu merasa seperti orang yang tidak berguna karena tidak dapat melakukan apapun, subjek merasa hanya sebagai beban didalam keluarga. Subjek selalu menangis jika mengingat anak-anak dan keluarganya,

namun subjek harus tetap terlihat tegar dihadapan suami dan anak-anaknya walaupun subjek sebenarnya merasa sangat sedih dan tertekan dengan kondisinya saat ini.

Selain itu, subjek juga merasa kesal dengan perawatan yang harus ia lakukan, bahkan subjek pernah merasa putus asa ketika melihat anaknya yang bungsu bermain dengan orang lain saat subjek tidak dapat menemani anaknya bermain karena sebelum subjek menjalani perawatan subjek selalu menemani anaknya bermain. Subjek juga merasa sedih ketika orang terdekat melihatnya dengan heran, mengapa subjek bisa mengalami kanker dan mereka selalu menanyakan berbagai pertanyaan. Rasanya subjek ingin marah kepada mereka namun subjek hanya menahan emosi amarah tersebut.

i. Subjek 9 (RD)

Nama : RD
Tempat tanggal lahir : Malang, 3 Sep 1984
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami selingkuh

Subjek merupakan wanita dewasa berusia 34 tahun. Subjek telah menikah dan dikarunia dua orang anak, saat ini suami subjek melakukan perselingkuhan dengan wanita lain yakni tetangga subjek. Selain mengalami perselingkuhan, subjek merupakan pasien dengan diagnosa kanker payudara diagnosa diterima pada tepat lima bulan lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama lima bulan, perawatan yang diterima adalah operasi dan kemoterapi.

Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker payudara, subjek sangat merasa sedih bahkan subjek menangis dihadapan dokter dan suaminya. Operasi dilakukan setelah subjek menerima diagnosa dari dokter, setelah operasi subjek masih harus menjalani kemoterapi untuk membunuh sel-sel kanker dalam tubuh subjek. Subjek berpikir bahwa setelah melakukan operasi semua akan selesai dan subjek kembali sembuh namun tidak seperti yang subjek bayangkan. Setelah menjalani kemoterapi selama satu bulan, dokter menyampaikan bahwa sel kanker masih

ada didalam tubuh subjek. Saat mendengar hal tersebut subjek merasa bahwa dunianya telah hancur tidak ada lagi yang bisa ia harapkan, subjek selalu saja menangis merasa sedih mengapa sel kanker pada tubuh subjek tidak menghilang.

Subjek merasa hanya menjadi beban suaminya karena biaya operasi serta perawatan yang lainnya. Subjek merasa dirinya menjadi pribadi yang gagal, merasa tidak puas dengan kondisinya saat ini dan adanya perasaan bersalah karena tidak bisa membahagiakan suaminya dan keluarga. Subjek merasa simpati kepada suaminya yang harus bekerja keras bahkan subjek sempat berpikir bahwa lebih baik tidak melanjutkan perawatan agar suaminya tidak merasa lelah untuk bekerja terus dan memenuhi kebutuhan perawatan subjek.

j. Subjek 10 (DA)

Nama : RD
Tempat tanggal lahir : Malang, 01 feb 1962
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Status : Menikah
Agama : Islam
Problem : Suami dan anak meninggal bersamaan karena kecelakaan

Subjek merupakan wanita dewasa berusia 56 tahun. Subjek telah menikah dan dikarunia tiga orang anak, saat ini subjek mengalami depresi setelah kehilangan anak dan suaminya secara bersamaan karena kecelakaan. Selain hal tersebut subjek merupakan pasien dengan diagnosa kanker payudara diagnosa diterima pada tepat tujuh bulan lalu. Subjek telah menjalani perawatan selama tujuh bulan, perawatan yang diterima adalah operasi dan kemoterapi.

Ketika subjek mendengar dokter mendiagnosa subjek menderita penyakit kanker payudara, subjek sangat merasa sedih bahkan subjek menangis dihadapan dokter dan suaminya. Operasi dilakukan setelah subjek menerima diagnosa dari dokter, setelah operasi subjek masih harus menjalani kemoterapi untuk membunuh sel-sel kanker dalam tubuh subjek. Subjek berpikir bahwa setelah melakukan operasi semua akan selesai dan subjek kembali sembuh namun tidak seperti yang subjek bayangkan. Setelah

menjalani kemoterapi selama satu bulan, dokter menyampaikan bahwa sel kanker masih ada didalam tubuh subjek. Saat mendengar hal tersebut subjek merasa bahwa dunianya telah hancur tidak ada lagi yang bisa ia harapkan, subjek selalu saja menangis merasa sedih mengapa sel kanker pada tubuh subjek tidak menghilang.



6. JADWAL KEGIATAN INTERVENSI

6.1 *Forgiveness therapy kelompok eksperimen*

Subjek	Hari, Tanggal	Kegiatan	Lokasi
Subjek 1	Senin, 17 September 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula P2TP2A Malang
	– Hari 1: Rabu, 19 September 2018 – Hari 2: Jumat, 21 September 2018 – Hari 3: Minggu, 23 September 2018 – Hari 4: Selasa, 26 September 2018	<i>Forgiveness therapy</i>	
	Selasa, 26 September 2018	<i>Post test</i>	
	Senin, 3 Oktober 2018	<i>Follow up</i>	
Subjek 2	Senin, 3 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula P2TP2A Malang
	– Hari 1: Selasa, 4 Oktober 2018 – Hari 2: Rabu, 5 Oktober 2018 – Hari 3: Kamis, 6 Oktober 2018 – Hari 4: Jum'at, 7 Oktober 2018	<i>Forgiveness therapy</i>	
	Senin, 10 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
	Senin, 17 Oktober 2018	<i>Follow up</i>	
Subjek 3	Senin, 15 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula P2TP2A Malang
	– Hari 1: Selasa, 16 Oktober	<i>Forgiveness therapy</i>	

	2018 – Hari 2: Rabu, 17 Oktober 2018 – Hari 3: Kamis, 18 Oktober 2018 – Hari 4: Jum'at, 19 Oktober 2018		
	Senin, 22 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
	Senin, 29 Oktober 2018	<i>Follow up</i>	
Subjek 4	Senin, 22 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula P2TP2A Malang
	– Hari 1: Selasa, 23 Oktober 2018 – Hari 2: Rabu, 24 Oktober 2018 – Hari 3: Kamis, 25 Oktober 2018 – Hari 4: Jum'at, 26 Oktober 2018	<i>Forgiveness therapy</i>	
	Senin, 29 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
	Senin, 5 November 2018	<i>Follow up</i>	
Subjek 5	Senin, 29 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula P2TP2A Malang
	– Hari 1: Selasa, 30 Oktober 2018 – Hari 2: Rabu, 31 Oktober 2018 – Hari 3: Kamis, 1 November 2018 – Hari 4: Jum'at, 2 November	<i>Forgiveness therapy</i>	

	2018		
	Senin, 5 November 2018	<i>Post test</i>	
	Senin, 12 November 2018	<i>Follow up</i>	

6.2 Forgiveness therapy kelompok kontrol

Subjek	Hari, Tanggal	Kegiatan	Lokasi
Subjek 1	Senin, 3 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula puskesmas kedungkandang
	Senin, 10 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
Subjek 2	Senin, 3 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula puskesmas kedungkandang
	Senin, 10 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
Subjek 3	Selasa, 4 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula puskesmas kedungkandang
	Selasa, 11 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
Subjek 4	Rabu, 5 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula puskesmas kedungkandang
	Rabu, 12 Oktober 2018	<i>Post test</i>	
Subjek 5	Rabu, 5 Oktober 2018	<i>Pre test, anamnesa & observasi</i>	Aula puskesmas kedungkandang
	Rabu, 12 Oktober 2018	<i>Post test</i>	

7. JENIS & RANCANGAN INTERVENSI

Beberapa intervensi telah dilakukan pada wanita yang mengalami depresi. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah dengan *forgiveness therapy*.

a. *Forgiveness therapy*

Metode intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *Forgiveness therapy*. *Forgiveness* merupakan sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku, walaupun pelaku telah melakukan perilaku yang menyakitkan (McCullough, Fincham, & Tsang, 2003). *Forgiveness* berhubungan dengan keinginan orang yang telah disakiti untuk menghilangkan kemarahan, melawan dorongan-dorongan untuk menghukum, berhenti untuk marah. Dengan memaafkan adanya perubahan sikap yang sebelumnya ingin membalas dendam dan menjauhi pelaku, maka dengan memaafkan seseorang memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku, dimana perilaku memaafkan ini akan tampil dalam pikiran, perasaan atau tingkah laku orang yang telah disakiti (Fincham, Hall & Beach, 2006).

McCullough (2000) *Forgiveness therapy* (terapi memaafkan) merupakan sebuah intervensi yang dapat membantu seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Pemaafan mampu mengurangi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dalam diri dengan mengubah sudut pandang individu menjadi positif dalam memberikan respon kognitif, emosional dan perilaku terhadap adanya kesalahan-kesalahan di masa lalu dan masalah serupa yang terjadi di masa depan karena tidak berlama-lama terjebak pada pikiran, perasaan dan perilaku negatif (Thompson dkk, 2005). Terapi *forgiveness* yang dilakukan memberikan efek penyembuhan dengan mengkaji ulang pengalaman yang dirasa menyakitkan (Menahem & Love, 2013). Pemaafan dapat mempengaruhi kerja sistem endokrin meningkatnya hormon

norepinephrine dan serotonin yang berakibat pada meningkatnya perasaan sejahtera, lebih bahagia, dan meningkatnya system imun tubuh (Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson, & Jones 2005) dan merasa lebih bermakna menjalani hidup (Fincham & Beach, 2007).

b. Rancangan Intervensi

Sesi	Waktu	Tujuan	Kegiatan
Building rapport	1 Sesi, 50 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek dan terapis saling mengenal. - Tercipta hubungan emosional yang baik antara subjek dengan terapis. - Terbangun rapport yang baik antara subjek dengan terapis. - Terciptanya keyakinan antara subjek dengan terapis. - Subjek mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi. 	
Penyadaran (uncovering phase)	1 Sesi, 60 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek memahami terkait <i>forgiveness therapy</i> yang akan dilakukan. - Subjek mampu memahami keadaan dirinya sendiri setelah peristiwa traumatic yang dialaminya. - Subjek mampu mengidentifikasi sebab-akibat peristiwa traumatic. - Subjek mampu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang selama ini dirasakan - Subjek mampu menyadari apa yang mereka rasakan mengenai diri mereka sendiri (terutama hal-hal yang dianggap kurang memuaskan dari diri mereka). 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan. - Subjek diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas. - Subjek diberikan buku dan bolpoin / pensil. - Subjek diminta untuk meluapkan dan menceritakan apapun dengan bebas apa yang sedang dipikirkan oleh subjek tanpa batasan. - Subjek diminta untuk melakukan afirmasi terhadap diri sendiri - Subjek melakukan positif <i>self-talk</i>
Menumbuhkan rasa penyesalan (decision phase)	1 Sesi, 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek mampu memahami apa yang mereka inginkan atau yang terbaik bagi diri mereka sendiri. - Subjek mampu melakukan pemaafan dengan menanamkan hal positif mengenai diri sendiri. - Subjek mampu memiliki 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan. - Subjek diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas. - Subjek diberikan buku dan bolpoin / pensil.

		<p>perasaan tenang ketika menanamkan hal positif tentang dirinya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek diminta untuk bermuhasabah dan membuat perubahan yang lebih baik pada dirinya. - Subjek diminta untuk membuat komitmen pemaafan.
Perbaikan (work phase)	1 Sesi, 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek mampu menyadari adanya peristiwa yang tidak menyenangkan yang mengganggu aktivitas mereka - Subjek mampu mengetahui cara memaknai situasi dengan baik. - Subjek mampu untuk melihat sisi lain dari permasalahan orang lain dengan empati. 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan. - Subjek diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas. - Subjek diberikan buku dan bolpoin / pensil. - Subjek diminta untuk sharing permasalahan dengan kelompok. - Subjek diminta untuk saling diskusi dan memberikan tanggapan maupun pertanyaan. - Subjek saling melakukan roleplay pemaafan. - Setelah waktu berakhir, subjek bersama-sama melakukan debriefing.
Perubahan (deepening phase)	1 Sesi, 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek mampu melepaskan emosi-emosi negatif yang hadir akibat adanya peristiwa yang tidak menyenangkan. - Subjek mampu membuat perencanaan dan melakukan rencana itu dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan akhlak baik terhadap diri sendiri, kehidupan, dan Tuhan. - Subjek mampu mengaplikasikan apa yang diperoleh dalam terapi ke dalam kehidupan sehari-hari. 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan. - Subjek diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas. - Subjek diberikan buku dan bolpoin / pensil. - Subjek diminta untuk membuat perencanaan pemaafan - Subjek diminta untuk kembali mempraktikkan roleplay pemaafan. - Subjek diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis. - Subjek diminta untuk

			<p>dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.</p> <p>- Subjek dan terapis dapat sama-sama saling mengevaluasi kekurangan maupun kelebihan yang diperoleh selama terapi berlangsung.</p>
--	--	--	---



Modul *Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan Motivasi Memafkan pada Wanita Depresi

Pendekatan

Forgiveness therapy merupakan terapi yang didalamnya terdapat proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Proses dalam terapi ini dimulai dari seseorang menuturkan rasa sakit setelah terjadi peristiwa menyakitkan, lalu berkembang sampai menjalani pengalaman-pengalaman korektif yang membangun kembali kepercayaan dan keintiman. Hal ini dilakukan dengan sukarela secara bertahap, hari demi hari. Pendekatan dalam proses *Forgiveness therapy* meliputi aspek kognitif, afektif dan perilaku. Intervensi yang dirancang mengacu pada konsep *forgiveness* menurut McCoullough (2002) yang menggabungkan prinsip-prinsip mengenai pemrosesan informasi dan belajar. Tahapan dalam *Forgiveness therapy* dibagi kedalam empat fase yaitu: *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase* dan *outcome* atau *deepening phase*.

Tujuan dan Sasaran

Forgiveness therapy bertujuan untuk mengatasi hal-hal yang negatif dan penghakiman terhadap orang yang bersalah dengan tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi dengan rasa kasihan, ibadah serta cinta kepada pihak yang menyakiti (McCoullough, 2002).

Waktu

Kegiatan dilakukan selama 7 sesi, dengan pertemuan 7 sesi setiap minggunya. Masing-masing sesi berlangsung selama kurang lebih 50 menit.

Peserta

Jumlah subjek yang diikutsertakan di dalam kegiatan yakni 10 orang. Jumlah tersebut disesuaikan dengan kemampuan terapis dalam menyelenggarakan kegiatan terapi. Kegiatan terapi akan dilakukan secara kelompok sesuai dengan penjadwalan yang akan disesuaikan antara peserta dan terapis.

Langkah-langkah Pelaksanaan Terapi

Modul *Forgiveness therapy* terdiri dari 7 sesi yang terbagi dalam tujuh hari terapi dan akan dibahas secara rinci meliputi tujuan, materi, alat dan bahan, waktu yang dibutuhkan, dan prosedur pelaksanaannya.

Fokus 1: Pemaafan dengan diri sendiri, situasi yang tidak menyenangkan dan Tuhan

1. SESI 1

- a. Tujuan
 - 1) Subjek dan terapis saling mengenal satu sama lain
 - 2) Merumuskan hal-hal yang dianggap penting agar terapi berjalan dengan baik
 - 3) Subjek memiliki gambaran umum mengenai pemaafan dan terapi yang akan diikuti
- b. Materi
 - 1) *Pair Up! Game*
 - 2) Kontrak terapi
 - 3) Pengantar *Forgiveness therapy*
- c. Alat dan bahan
 - 1) Laptop dan LCD
 - 2) Name tag
 - 3) Kertas flipchart
 - 4) Spidol
 - 5) Isolasi
 - 6) Bahan tayangan materi: pengantar *Forgiveness therapy*
- d. Waktu yang dibutuhkan: 35 Menit
- e. Prosedur
 - 1) Perkenalan
 - a. Terapis membuka terapi dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada subjek.
 - b. Terapis meminta subjek untuk memperkenalkan diri satu per satu meliputi nama lengkap dan panggilan

2) *Pair up!*

- a. Terapis menjelaskan ketika ia menepuk tangan, maka klien harus segera mencari pasangan.
- b. Klien diminta untuk mendengarkan tepukan tangan dengan seksama. Apabila terdengar tepukan satu kali, klien harus mengambil posisi bersebelahan kemudian masing-masing klien menyebutkan hari ulang tahun (tempat dan tanggal lahir). tepukan dua kali berarti posisi berhadapan kemudian menyebutkan minat atau hobi masing-masing. Sedangkan tepukan tiga kali berarti mereka harus berganti pasangan, lakukan maksimal tiga kali berganti pasangan.
- c. *Debriefing*: terapis menjelaskan makna dari aktivitas yang dilakukan, yaitu untuk mengenal hal lain dari teman dan menjadikan orang lain sebagai teman yang bisa membantu di saat membutuhkan.

3) Kontrak terapi

- a. Terapis secara bersama-sama dengan klien terapi menyebutkan hal-hal yang boleh dilakukan dan yang dilarang untuk dilakukan selama terapi berlangsung dan menuliskan daftar kontrak terapi di kertas flipchart yang telah tersedia.
- b. Terapis membacakan kembali kontrak terapi yang telah ditulis serta menegaskan bahwa komitmen yang ada dalam kontrak terapi merupakan kesepakatan bersama.

4) Pengantar *Forgiveness therapy*

- a. Terapis menyampaikan tema pada sesi dua tentang *Forgiveness therapy* secara umum
- b. Terapis menyampaikan materi *Forgiveness therapy*
- c. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan mengenai materi.
- d. Terapis mengajak subjek untuk mengingat kembali materi yang disampaikan dengan bertanya: apa saja yang termasuk dalam pemaafan, dan siapa saja yang terkait dalam pemaafan.

2. SESI 2

a. Tujuan

- 1) Subjek terlatih untuk mengetahui dan menyadari apa yang mereka rasakan terhadap diri mereka sendiri.
- 2) Subjek terlatih untuk lebih memahami apa yang mereka ingin untuk diri mereka sendiri.
- 3) Subjek mengetahui mengenai pemaafan dengan diri sendiri.
- 4) Subjek berlatih melakukan pemaafan dengan diri sendiri.

b. Materi

- 1) Isi Materi: Aku dan Diriku
- 2) Latihan 1: Aku saat ini dan esok
- 3) *Debriefing*

c. Alat dan bahan

- 1) Laptop dan LCD
- 2) Lembar Latihan 1
- 3) Bahan tayangan materi: Aku dan Diriku

d. Waktu yang dibutuhkan: 50 Menit

e. Prosedur

- 1) Terapis menyampaikan tema pada sesi ini adalah Pemaafan dengan Diri Sendiri.
- 2) Latihan 1: Aku saat ini dan besok
 - a. Terapis membagikan lembar latihan 1a.
 - b. Terapis menjelaskan prosedur pengerjaan
 - c. lembar latihan sesuai dengan bahan tayangan dan mempersilahkan klien untuk mengerjakan latihan.
 - d. Terapis meminta subjek menyampaikan hasil latihan 1a.

3) Materi

- a. Terapis menyampaikan materi sesuai bahan tayangan.
- b. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya atau memberikan tanggapan terkait materi yang telah disampaikan. Kemudian diberikan *feedback*.
- 4) Latihan 1: Aku saat ini dan besok

- a. Terapis membagikan lembar latihan 1b.
- b. Terapis menjelaskan prosedur pengerjaan lembar latihan sesuai dengan bahan tayangan dan mempersilakan klien untuk mengerjakan latihan
- c. Jika subjek telah selesai mengerjakan latihan, terapis meminta subjek untuk membaca dengan lantang dan semangat satu kekurangan yang sudah diafirmasikan. Satu kekurangan yang menurut subjek paling penting atau prioritas untuk diubah dan dimiliki.

5) 4. *Debriefing*

- a. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek berkomentar mengenai pengalaman di sesi ini.
- b. Terapis mengajak subjek untuk mengingat kembali materi yang disampaikan dengan pertanyaan berikut: mengapa kita butuh melakukan pemaafan dengan diri sendiri? bagaimana kita memaafkan diri sendiri?
- c. Terapis merangkum poin-poin penting sesi 2 antara lain: setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan keduanya merupakan titipan dan anugerah dari Tuhan. Sehingga tugas manusia sebagai hamba-Nya adalah menerima dan mempergunakan titipan dari-Nya dengan sebaik mungkin. Yang paling sederhana adalah dengan mencintai diri sendiri.

3. SESI 3

a. Tujuan

- 1) Subjek mengetahui cara menjalani dan memaknai kehidupan dengan baik
- 2) Subjek memahami arti pemaafan terhadap hidup dan Tuhan
- 3) Subjek mendapatkan kedalaman rasa pemaafan terhadap kehidupan dan Tuhan
- 4) Subjek berlatih untuk berdialog dengan Tuhan secara baik sebagai cara pemaafan dengan Tuhan

b. Materi

- 1) *Life is Music*

- 2) Latihan 2: Merenungkan Masa Lalu
 - 3) Isi Materi
 - 4) Latihan 3: Doa dan Harapanku
 - 5) *Debriefing*
- c. Alat dan bahan
- 1) Dua atau tiga jenis musik: *classic guitar*(1) dan hip hop-rap(2)
 - 2) Lembar Latihan 2
 - 3) Laptop dan LCD
 - 4) *Speaker*
 - 5) Bahan tayangan materi: Aku, Sepotong Episode Hidupku, dan Tuhan
 - 6) Lembar latihan 3
- d. Waktu yang dibutuhkan: 60 Menit
- e. Prosedur
- 1) *Life is Music*
Persiapan:
 - a. Subjek diminta untuk berdiri. Pastikan mereka memiliki ruang gerak yang nyaman.
 - b. Instruksi: Pejamkan mata Anda. Coba keluarkan semua beban pikiran yang masih Anda rasakan. Rasakan tubuh Anda mulai rileks dan pikiran Anda lebih tenang (tunggu 1-2 menit). Saya akan memperdengarkan musik kepada Anda. Sambil mendengarkan musik ini, lakukan gerakan apapun sesuka hati Anda. Anda boleh menggoyang-goyangkan badan Anda, mungkin memainkan jari-jari Anda, atau yang lainnya. Pastikan Anda bergerak mengikuti musik yang Anda dengar.
 - c. (pasang satu lagu: *classic guitar*-1. Setelah lagu pertama habis, putarkan satu lagu lagi dengan *beat* yang berbeda: hip hop rap-2)
 - d. *Debriefing*
 1. Terapis meminta beberapa orang dari subjek untuk memberikan komentar.
 2. Terapis menyampaikan makna dari kegiatan yang dilakukan yaitu: musik yang diperdengarkan seperti sesuatu yang harus

dialami seseorang. Apapun jenis musik yang saya putarkan, Anda tidak bisa meminta untuk mengganti. Kita hanya bisa menerima dan mencari gaya atau gerak yang tepat untuk mengekspresikannya. Maka, apapun yang terjadi di kehidupan kita, suka tidak suka, baiknya kita terima, dan kita hadapi dengan cara kita yang terbaik yang kita bisa. (bisa juga ditambahkan dengan kesimpulan lain).

3. Terapis menyampaikan tema pada sesi ini adalah pemaafan dengan situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan dan Tuhan.

2) Latihan 2: Merenungkan Masa Lalu

- a. Terapis menyampaikan materi pengantar (singkat) mengenai pemaafan dengan situasi, kondisi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan.
- b. Terapis membagikan lembar latihan 2 kepada subjek.
- c. Terapis menjelaskan prosedur pengerjaan lembar latihan sesuai dengan bahan tayangan.
- d. Terapis memberikan kesempatan kepada beberapa orang dari subjek untuk untuk berbagi dengan menyampaikan hasil latihan 2 mereka.

3) Isi Materi

- a. Terapis menyampaikan materi sesuai bahan tayangan.
- b. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya atau memberikan tanggapan terkait materi yang telah disampaikan. Kemudian memberikan *feedback*.

4) Latihan 3: Doa dan Harapanku

- a. Terapis melanjutkan sesi dengan materi pemaafan dengan Tuhan.
- b. Terapis membagikan lembar latihan 3.
- c. Terapis menjelaskan prosedur pengerjaan lembar latihan sesuai dengan bahan tayangan.
- d. Terapis mempersilakan subjek untuk mengerjakan latihan selama lima sampai tujuh menit.

- e. Terapis memberikan kesempatan kepada beberapa orang dari subjek untuk untuk berbagi dengan menyampaikan hasil latihan 3 mereka.

5) *Debriefing*

- a. Terapis memberikan kesempatan kepada beberapa orang lain untuk berkomentar mengenai pengalaman di sesi ini.
- b. Terapis mengajak subjek untuk mengingat kembali materi yang disampaikan dengan pertanyaan: bagaimana kita sebaiknya bertindak ketika dihadapkan pada peristiwa yang tidak menyenangkan? Apa makna peristiwa yang tidak menyenangkan itu bagi kita? bagaimana sebaiknya akhlak kita terhadap Tuhan?
- c. Terapis merangkum poin-poin penting dalam sesi 3 antara lain: semua peristiwa yang dihadirkan Tuhan dalam hidup kita selalu memiliki makna yang terbaik bagi kita. Wajar jika kita merasa senang saat mengalami kejadian baik, dan wajar pula jika kita menangis ketika mengalami kejadian buruk. Akan tetapi, semua peristiwa yang dialami bukan untuk membuat kita menjadi lemah, tetapi untuk lebih menyadari bahwa Tuhan masih terus menyayangi kita. Sehingga yang perlu kita lakukan adalah menerima dengan baik dan bijaksana apapun yang terjadi. Biarkan semua menjadi bagian yang menghiasi dan memperindah jalan kehidupan kita. Semuanya adalah agar kita lebih merasa bahagia apapun kondisinya.

4. SESI 4

- a. Tujuan

Subjek melakukan pemaafan dengan teknik *letting go* dan doa

- b. Materi

1) *Letting Go*

2) *Debriefing*

- c. Alat dan bahan

1) Speaker

2) Laptop

3) Musik instrumental

- 4) Lembar prosedur *letting go*
- d. Waktu yang dibutuhkan: 60 Menit
- e. Prosedur
 - 1) *Letting Go*
 - a. Terapis menyampaikan pengantar sesuai dengan lembar prosedur.
 - b. Terapis memberikan teknik *letting go* sesuai dengan lembar prosedur.
 - c. Latihan selesai.
 - 2) *Debriefing*
 - a. Terapis meminta subjek untuk memberikan kesan mengenai *letting go* dan yang sudah dilakukan.
 - b. Terapis merangkum poin-poin penting: rasa marah, kesal, benci, tidak menerima suatu keadaan, baik dalam diri sendiri maupun takdir yang menyakitkan, sebaiknya dilepaskan. Dengan perlahan-lahan memaafkan, menerima, dan mengikhlaskan. Memaafkan diri sendiri, situasi yang tidak menyenangkan, dan melakukan pemaafan dengan Tuhan menghadirkan rasa lega dan tenang dalam diri seseorang dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang mudah melakukan pemaafan dengan diri dan hidupnya akan lebih bijaksana dalam menjalani kehidupannya, dan dalam menilai apapun yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, melakukan pemaafan dengan diri sendiri, situasi yang tidak menyenangkan, dan Tuhan menjadi hal yang perlu dimiliki oleh saudara sekalian untuk hidup yang lebih baik dan berkualitas.

Fokus II: Pemaafan dengan Orang Lain

5. SESI 5

- a. Tujuan
 - 1) Subjek mengetahui arti penting berbuat baik pada diri sendiri, kehidupan, dan Tuhan.

- 2) Subjek membuat perencanaan-perencanaan yang diinginkan untuk dilakukan di kehidupan sehari-hari berkaitan dengan diri sendiri, kehidupan, dan Tuhan.
 - 3) Subjek merealisasikan apa yang telah direncanakan.
- b. Materi
- 1) Isi Materi
 - 2) Latihan 4: WDEP
 - 3) *Hometask*
 - 4) *Debriefing*
- c. Alat dan bahan
- 1) Laptop dan LCD
 - 2) Bahan tayangan materi: Berbuat Baik pada Diri, Hidup, dan Tuhan
 - 3) Lembar latihan 4
 - 4) Lembar Komitmen
 - 5) Diary
- d. Waktu yang dibutuhkan: 60 Menit
- e. Prosedur
- 1) Isi Materi
 - a. Terapis menyampaikan materi sesuai bahan tayangan.
 - b. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan terkait dengan materi. Kemudian terapis memberikan *feedback* kepada klien.
 - 2) Latihan 4: WDEP
 - a. Terapis membagikan lembar latihan 4 kepada subjek.
 - b. Terapis menjelaskan tentang isi dari lembar latihan 4 dan prosedur pengerjaan sesuai dengan bahan tayangan.
 - c. Terapis mempersilakan subjek untuk mengerjakan lembar latihan 4 selama lima menit.
 - d. Terapis meminta subjek untuk menyampaikan hasil pengerjaan latihannya.

3) *Hometask*

- a. Terapis membagikan lembar komitmen dan buku kecil sebagai diary klien yang dimaksudkan sebagai alat untuk mengerjakan *hometask*.
- b. Terapis menjelaskan prosedur *hometask* sesuai dengan bahan tayangan.

4) *Debriefing*

- a. Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya mengenai *hometask* apabila terdapat kebingungan dan selanjutnya diberi jawaban.
- b. Terapis mengajak subjek untuk mengingat kembali materi yang disampaikan dengan pertanyaan: mengapa penting berbuat baik terhadap diri sendiri, hidup, dan Tuhan? bagaimana berbuat baik pada diri sendiri, hidup, dan Tuhan?
- c. Terapis merangkum poin-poin penting dalam sesi 5 yaitu: pemaafan dengan diri sendiri, situasi hidup, dan hubungannya dengan Tuhan tidak berhenti hanya pada memberi dan meminta maaf, tetapi haruslah terdapat perbuatan baik untuk memperlihatkan kesungguhan pemaafan dan untuk meningkatkan kualitas diri sehingga kita mampu lebih mencintai diri sendiri, menerima kehidupan dengan bijak, dan semakin dekat dengan Tuhan.

5) Penutup

- a. Terapis menyampaikan akan adanya evaluasi *hometask* pada hari terapi berikutnya.
- b. Terapis mengapresiasi partisipasi subjek selama mengikuti terapi hari pertama.
- c. Terapis menutup terapi dengan salam.

6. SESI 6

a. Tujuan

Subjek mengingat kembali bagaimana hubungannya dengan orang lain dalam kehidupannya.

- b. Materi
 - 1) Eksplorasi pengalaman
 - 2) Grouping: Bola Buta
 - 3) Latihan 5: *Talking Group*
 - 4) *Debriefing*
- c. Alat dan bahan
 - 1) Kotak atau wadah yang tidak transparan
 - 2) 3 bola kuning, 3 bola hijau, 3 bola merah, dan 3 bola biru
- d. Waktu yang dibutuhkan: 60 Menit
- e. Prosedur
 - 1) Eksplorasi Pengalaman
 - a. Terapis meminta beberapa orang dari subjek untuk berbagi pengalaman sesuai dengan apa yang telah dilakukan dan dituliskan dalam *diary*.
 - b. Pengalaman yang diceritakan adalah pengalaman-pengalaman yang dianggap paling berkesan.
 - c. Subjek yang mendengarkan dipersilakan untuk memberikan pertanyaan, tanggapan, atau apresiasi kepada klien lain yang sedang bercerita.
 - 2) *Grouping: Bola Buta*
 - a. Terapis menginstruksi semua subjek, satu per satu, untuk mengambil satu buah bola dalam satu wadah atau kotak yang tidak transparan.
 - b. Subjek dengan warna bola yang sama berarti berada dalam kelompok yang sama.
 - 3) Latihan 5: *Talking Group*
 - a. Tiap subjek diberikan waktu yang sama banyak untuk berbagi atau bercerita mengenai pengalaman masing-masing berkaitan dengan hubungan mereka dengan orang lain (orangtua, mantan, teman, dll).
 - b. Subjek lain yang mendengarkan boleh bertanya dan berkomentar. Tidak diperkenankan pembicaraan yang mengarah pada hal-hal negatif seperti menyalahkan atau menghakimi satu pihak.
 - c. Lakukan sampai semua klien selesai melakukan *talking group*.

4) *Debriefing*

- a. Terapis memberikan kesempatan kepada beberapa orang dari subjek untuk berkomentar mengenai sesi ini.
- b. Kemudian terapis merangkum poin-poin penting dalam sesi ini.

7. SESI 7

a. Tujuan

- 1) Untuk mengukur kembali tingkat depresi subjek.
- 2) Untuk mengevaluasi jalannya seluruh rangkaian terapi.

b. Materi

- 1) *Post-test* lanjutan
- 2) Evaluasi Terapi
- 3) Penutup

c. Alat dan Bahan

- 1) Lembar *post-test*
- 2) Lembar evaluasi terapi

d. Waktu yang Dibutuhkan: 35 menit

e. Prosedur

- 1) *Post-test* lanjutan
 - a. Terapis membagikan lembar *post-test* kepada setiap subjek.
 - b. Terapis membacakan instruksi yang terdapat dalam lembar *post-test*.
 - c. Terapis memberikan apresiasi atas kesediaan klien untuk mengisi lembar *post-test*.
- 2) Evaluasi Terapi
 - a. Terapis membagikan lembar evaluasi terapi.
 - b. Terapis meminta klien untuk mengisi lembar evaluasi tanpa ada nomor yang terlewat
- 3) Penutup
 - a. Terapis menyampaikan bahwa *homework* yang sudah dikerjakan selama ini sebaiknya diteruskan sehingga akan menjadi kebiasaan.
 - b. Terapis mengapresiasi partisipasi aktif subjek dalam mengikuti seluruh rangkaian terapi.

- c. Terapis menutup dengan salam dan doa bersama.

Referensi:

McCoullough (2002). Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope. Washington DC: American Psychological Association.



MATERI-MATERI FORGIVENESS THERAPY

ISI MATERI: PENGANTAR PEMAAFAN

Apa itu pemaafan? Pemaafan adalah sebuah sikap melepaskan perasaan atau emosi negatif (seperti marah, sedih, kecewa, atau benci) yang menyertai sesuatu (orang lain, situasi hidup, diri sendiri, dan Tuhan). Pemaafan dapat berupa memberi maaf, meminta maaf, maupun merasa dimaafkan. Siapa saja yang terkait dalam pemaafan? Pihak yang terkait dalam pemaafan antara lain diri sendiri, orang lain, situasi hidup dan Tuhan. Seseorang dapat memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri seperti tidak menerima kekurangan atau kecacatan misalnya. Sehingga berkaitan dengan diri sendiri adalah memaafkan diri sendiri. Pemaafan dengan orang lain yang biasanya dimaknai oleh orang-orang sebagai pemaafan. Karena memaafkan biasanya berkaitan dengan masalah yang terjadi antara diri sendiri dengan orang lain. Orang lain yang dimaksud adalah orang-orang di sekitar kita yang berinteraksi dengan kita. Apabila tidak ada interaksi, kemungkinan kecil bahkan tidak mungkin kita memiliki masalah dengan orang lain. Dalam hal ini, pemaafan dilakukan dengan meminta maaf kepada orang lain, memberi maaf kepada orang lain, dan merasa dimaafkan oleh orang lain.

Kemudian pemaafan dengan situasi hidup dan Tuhan. Seseorang juga dapat tidak menerima kehidupan yang dijalani, misalnya hidup dalam kemiskinan, mengalami kematian orang tua, mengalami musibah atau bencana. Ini juga memiliki hubungan dengan Tuhan. Seseorang biasanya akan bertanya mengenai hidupnya kepada Tuhannya. Sehingga berkaitan dengan situasi dan Tuhan, seseorang melakukan pemaafan dengan memberi maaf pada situasi yang tidak menyenangkan, meminta maaf pada Tuhan, dan merasa dimaafkan oleh Tuhan.

Apa manfaat melakukan pemaafan? Orang yang melakukan pemaafan akan cenderung merasa lebih tenang, lebih sejahtera, dan lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya. Melakukan pemaafan dapat mengurangi rasa tertekan, marah, kecewa, benci, depresi, menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Sehingga seseorang lebih bersemangat dan mudah dalam menjalani kehidupannya. Misalnya, orang yang memaafkan orang lain akan cenderung mudah mendapat teman dan disayangi orang banyak. Orang yang mudah memaafkan situasi yang tidak menyenangkan akan lebih mudah menjalani hidup karena keyakinan akan kebaikan setelah situasi yang sulit itu. Orang yang mudah meminta maaf dan merasa dimaafkan oleh orang lain cenderung merasa tenang karena berusaha menyambung silaturahmi dan tidak memiliki banyak musuh. Orang yang mudah menerima dan memaafkan diri sendiri akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dalam mengerjakan sesuatu.

ISI MATERI: AKU DAN DIRIKU

Manusia adalah makhluk yang tidak luput dari khilaf dan salah. Mengapa manusia diciptakan dengan kesalahan? Kenapa manusia tidak berbuat baik saja terus menerus tanpa kesalahan? Kesalahan ada dalam kehidupan manusia agar manusia mau belajar untuk jadi lebih baik. Tetapi, manusia terkadang terlalu meratapi kekurangannya atau kesalahannya sehingga tidak bergerak menjadi lebih baik. Manusia seperti ini akan kehilangan semangat untuk bergerak maju, untuk berubah, karena ia hanya diam dalam penyesalan, kesedihan, dan kekecewaan terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, seseorang perlu melakukan pemaafan dengan diri sendiri.

Mengapa memaafkan diri sendiri begitu penting? Banyak orang yang tidak peduli dengan kesalahan diri sendiri. Padahal kesalahan diri sendiri, apabila tidak dimaafkan, akan sangat berpengaruh dalam hidup orang tersebut. Bahkan berpengaruh secara keseluruhan. Secara tidak sadar, pikiran bawah sadar akan memberikan penilaian negatif dari pikiran negatif terhadap diri kita, seperti kita orang yang jelek, bodoh, tidak becus bekerja, pembawa sial, dan sebagainya. Pikiran negatif tentang diri akan menyebabkan seseorang merasa rendah diri. Apabila perasaan ini menggunung, maka seseorang akan sulit untuk melakukan perbaikan diri. Memang, ketika seseorang melakukan kesalahan, baik terhadap diri sendiri maupun pihak lain, akan lahir rasa menyesal, kecewa, atau marah terhadap diri sendiri. Itu wajar, pada awalnya. Tetapi perasaan itu akan memunculkan luka secara emosional. Orang yang terluka biasanya akan melindungi diri agar ia tidak terluka lagi. Ini akan membuat seseorang menjadi penakut: takut untuk bergaul, takut bertingkah laku, karena takut melakukan kesalahan. Oleh karena itu, luka emosional itu harus disembuhkan karena seseorang perlu menerima, menyukai, dan menyayangi dirinya sendiri agar ia dapat dengan percaya diri menjalani kehidupannya. Cara menyembuhkan luka itu adalah dengan pemaafan terhadap diri sendiri: memaafkan diri sendiri.

Memaafkan diri sendiri tidak berarti melupakan apa yang telah menjadi kesalahan kita. Memaafkan diri sendiri juga tidak berarti menghukum diri sendiri atas kesalahan yang telah diperbuat. Memaafkan diri sendiri adalah pikiran dan perasaan menyadari kesalahan itu, menerima kesalahan itu sebagai suatu bentuk sifat ketidaksempurnaan manusia, mampu mengambil hikmah atau pelajaran dari kesalahan yang lalu, dan mampu memperbaiki diri. Itulah pemaafan dengan diri sendiri yang tepat.

Bagaimana cara kita memaafkan diri kita sendiri? Kita perlu menerima apapun (kelebihan atau kekurangan) yang ada dalam diri kita baik dari segi fisik, mental, emosi, maupun akhlak. Kita juga perlu menanamkan pikiran positif mengenai diri sendiri. Apabila sebelumnya kita selalu berpikir negatif mengenai diri sendiri, maka ubahlah itu menjadi lebih positif. Perubahan ini biasa disebut afirmasi. Misalnya, pikiran negatif kita mengatakan: aku bodoh. Maka afirmasi yang kita berikan adalah:

aku cerdas. Kita tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain. Karena, diri kita berbeda dengan diri mereka, hidup yang kita jalani pun berbeda dengan hidup yang mereka jalani. Kita tidak sama. Tetapi, kita boleh mengambil contoh atau pelajaran dari orang lain. Namun, membandingkan diri kita dengan orang lain yang mengakibatkan kita menilai diri kita lebih rendah dari orang lain hanya akan menyiksa kita.

Bagaimana jika di masa yang akan datang kita melakukan kesalahan lagi? Dalam hal ini, manusia bukanlah malaikat yang tidak pernah berbuat maksiat kepada Allah. Manusia tidak sempurna dalam hal ini. Dan kesempurnaan sejati hanya dimiliki Allah. Manusia pasti akan melakukan kesalahan. Nabi Muhammad saw. pun pernah melakukan kesalahan padahal beliau adalah manusia terbaik, manusia pilihan. Apalagi kita yang bukan siapa-siapa di mata Allah. Akan tetapi, Nabi Muhammad saw. memberikan teladan. Ketika kita melakukan kesalahan, terimalah itu dan segeralah perbaiki. Itu yang membedakan kita dan beliau. Beliau akan cepat menyadari kesalahan dan cepat pula melakukan perbaikan diri. Kita sebagai manusia biasa, terkadang hanya menempatkan semua kesalahan pada diri sendiri, tetapi tidak melakukan perbaikan sesegera mungkin atau bahkan tidak sama sekali karena terpuruk oleh perasaan yang kita ciptakan sendiri. Oleh karenanya, kita tidak perlu menekan diri sendiri untuk tidak melakukan kesalahan. Tetapi kita perlu berusaha untuk tidak melakukan kesalahan dengan sengaja dan tidak mengulangi kesalahan yang telah kita perbuat di masa lalu.

ISI MATERI: AKU, SEPOTONG EPISODE HIDUPKU, DAN TUHAN

Hidup tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan kita, dengan harapan kita. Setiap manusia, dalam menjalani kehidupan, pasti akan menemui masa-masa mudah dan membahagiakan, juga masa-masa sulit dan menyakitkan. Dalam kehidupan sehari-hari, kita maupun orang-orang sekitar kita, sangat sering mengeluhkan kondisi kehidupan yang terasa berat untuk dijalani. Masalah dengan teman, masalah dengan keluarga, masalah dengan mantan suami, terjadi peristiwa yang tidak diinginkan seperti sakit, kecelakaan, kehilangan orang yang dicintai, bencana, musibah.

Setiap orang diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan jalan hidupnya. Apakah memilih untuk baik sangka atau buruk sangka, marah terhadap keadaan atau memaafkan, bersedih atau berbahagia. Tentunya di balik setiap pilihan ada resiko, ada hal lain yang akan dialami. Orang bersabar akan mampu melihat makna dan hikmah di balik setiap kejadian. Orang yang terus menerus mengeluhkan kehidupan hanya akan merasakan sedih, menderita, dan sengsara.

Apakah makna dari kejadian buruk yang dialami? Apa juga makna dari hari bahagia yang dijalani? Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini memiliki kesan karena manusia memberikan makna dalam kejadian itu. Setiap peristiwa, kejadian,

atau masa yang tidak menyenangkan, bukan dimaksudkan untuk melemahkan kualitas seseorang sebagai manusia beriman. Akan tetapi, dimaksudkan Allah untuk bertambahnya keimanan dan ketaqwaan seseorang, sebagai sarana belajar manusia untuk menjalani hidup yang lebih baik dikemudian hari. Sementara hari-hari bahagia yang dijalani dimaksudkan untuk melihat seberapa besar hamba-Nya mampu bersyukur kepada-Nya. Karena sesungguhnya, Allah-lah yang memiliki setiap bagian dari kehidupan manusia, maka respon yang diharapkan oleh Allah adalah kita kembali kepada-Nya (ke jalan-Nya yang baik).

Pada umumnya, ketika mengalami kejadian buruk, orang-orang melakukan ritual ibadah untuk meminta kekuatan kepada Tuhan. Para muslim pun melakukannya. Cara yang paling sederhana adalah dengan berdoa. Di dalam doa, orang-orang biasanya mengeluarkan keluhan kesah, meminta kekuatan, dan menyebutkan harapan-harapan mereka. Hal yang perlu disadari para muslim adalah setiap kejadian (baik maupun buruk) bisa jadi merupakan bentuk teguran dari Allah yang maknanya agar kita bisa memperbaiki diri, mungkin kita pernah melakukan kekhilafan. Oleh karenanya, baik dalam kondisi senang maupun susah, kita harus selalu ingat pada Allah dan memperbanyak istighfar. Mengapa? Karena manusia mungkin saja melakukan kesalahan tanpa ia sadari. Seperti ketika selesai salam dalam sholat, seorang muslim sangat dianjurkan beristighfar tiga kali untuk memohon ampun bila ada kekhilafan dalam mengerjakan sholat yang baru saja didirikan. Selain itu, di malam yang istimewa di bulan Ramadhan, yaitu malam lailatul qadar, seorang muslim sebaiknya banyak beristighfar.

Mungkin kita pernah melupakan Allah, meragukan-Nya, memarahi-Nya karena takdir yang tidak sesuai dengan harapan kita. Mungkin kita pernah malas beribadah, atau pernah melakukan hal yang tidak disukai-Nya. Karena semua perilaku kita dalam pengawasan Allah dan Dia Mahatahu, maka baik dan buruk amal kita tercatat secara otomatis. Berawal dari rasa iman dan takut kepada Allah, maka kita perlu memperbanyak istighfar atau memohon maaf kepada Allah agar kesalahan kita, sedikit demi sedikit dapat terhapus dan termaafkan. Mengapa istighfar penting? Istighfar merupakan satu akhlak baik kepada Allah yang memberikan efek yang baik pula dalam kehidupan muslim. Dengan beristighfar, kekuatan seseorang akan bertambah. Allah swt. berfirman, “(Hud berkata), Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Rabbmu lalu bertaubatlah kepada-Nya, niscaya Dia akan menurunkan hujan lebat untukmu, dan akan menambahkan kekuatan pada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dan berbuat dosa.” Seseorang yang senantiasa beristighfar, terutama ketika menghadapi masa yang sulit, akan memiliki kekuatan untuk dapat menghadapi dan melalui masa-masa itu. Istighfar juga menjadi penyebab diberikannya nikmat. Jadi, istighfar penting sebagai sebuah akhlak yang akan menggugurkan kesalahan dan dosa yang telah diperbuat baik sengaja maupun tidak, serta menjadi sarana untuk mendapatkan kenikmatan yang baik dari Allah. Bagaimana memohon maaf kepada Allah? Orang yang beriman memohon maaf kepada Allah melalui doa. Doa

adalah seruan, permohonan. Istighfar termasuk dalam doa. Maka, melalui doa, ucapkan kalimat istighfar dan apapun yang ingin diutarakan kepada-Nya. Selanjutnya, orang yang memohon maaf kepada Allah perlu membuktikan bahwa penyesalannya sungguh-sungguh dengan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, memperbaiki apa yang sebelumnya tidak baik, dan meningkatkan apa yang sebelumnya sudah baik.

Bagaimana kita tahu kita sudah dimaafkan oleh Allah? Ketika kita melakukan kesalahan kepada orang lain, lalu meminta maaf. Kemudian, kita dimaafkan, bagaimana perasaan kita? Lega, tenang, dan bahagia. Maka rasa telah dimaafkan oleh Allah pun hadir melalui hati. Sama seperti pemaafan dengan manusia, orang yang telah dimaafkan oleh Allah akan merasakan ketenangan dan kedamaian di hatinya. Ia merasa bersemangat untuk memperbaiki diri dan lebih bahagia menjalani kehidupannya. Dalam hal ini, orang yang memohon ampun perlu menyadari keMahaan-Nya dan berhusnuzhon bahwa Allah Mahapengasih, Mahapenyayang, Mahapengampun, dan Mahapemaaf. Keyakinan ini diperlukan agar orang yang memohon maaf kepada Allah tidak berlebihan dalam menyesali kesalahannya yang justru akan menimbulkan perasaan yang sebaliknya seperti perasaan tertekan, tidak bahagia, sedih dan kecewa yang berkepanjangan.

ISI MATERI: BERBUAT BAIK PADA DIRI, HIDUP, DAN TUHAN

Pemaafan tidak hanya sampai pada meminta maaf atau memberi maaf saja. Pemaafan tidak hanya sekedar mengungkapkan kalimat-kalimat maaf secara lisan. Pemaafan juga harus disertai dengan perbuatan baik, dalam hal ini pada diri sendiri, hidup, dan Tuhan. Mengapa penting berbuat baik? Orang yang senantiasa berbuat baik akan dapat merasakan beberapa manfaat dari perbuatan baik itu. Beberapa manfaat dari berbuat baik, pertama, dapat menikmati ketenangan. Ketenangan yang dimaksud adalah kondisi tidak memiliki konflik batin, konflik dengan pihak lain. Kedua, tidak mudah mudah terguncang oleh perubahan situasi. Kehidupan seseorang dapat berubah tanpa diketahui kapan waktunya. Bisa jadi yang dulunya pejabat, sekarang jatuh miskin. Yang sekarang miskin, besok menjadi miliarder. Orang yang memiliki akhlak, mampu terus berbuat baik, akan mampu menghindari efek negatif dari perubahan situasi dalam kehidupannya. Sehingga ia akan tetap tenang dan mampu menikmati hidup dalam kondisi apapun.

Bagaimana berbuat baik pada diri sendiri? Berbuat baik pada diri sendiri dapat dilakukan dengan cara menerima, memperbaiki, meningkatkan yang sudah baik dalam diri kita, meliputi fisik/rupa, fungsi akal, dan perasaan/emosi. Berbuat baik terhadap fisik kita dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan diri, mempercantik diri, merawat fisik, dan lain-lain. Berbuat baik terhadap fungsi akal dapat dilakukan dengan menuntut ilmu dengan baik, mendapat pengetahuan yang dapat dipergunakan dengan baik.

Berbuat baik terhadap emosi dapat dilakukan dengan cara menyadari dan menerima, kemudian meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif, memberikan afirmasi, memotivasi diri sendiri. Bagaimana kita merespon kejadian buruk? Dan bagaimana kita merespon kejadian baik? Manusia seringkali mempertanyakan keberadaan Allah ketika ia mengalami masa sulit. Terutama ketika kita memperjuangkan sesuatu yang menjadi harapan kita, tetapi tak kunjung terwujud. Apa yang harus kita lakukan? Apakah kita akan mengutuk diri sendiri? Apakah kita akan marah kepada Tuhan? mempertanyakan ke-Mahaadilan-Nya? Ataukah serentetan kejadian buruk akan membuat kita semakin menyadari bahwa kita adalah makhluk-Nya yang kecil sementara Dia adalah Mahabesar? Sehingga akan membuat kita semakin dekat dengan-Nya, dan menyerahkan segala hasil ikhtiar kita kepada-Nya? Respon yang seperti apa yang terbaik? Tidak selamanya apa yang kita ingin adalah yang terbaik. Tidak selalu apa yang terbaik menurut kita adalah yang terbaik di mata Allah. Allah selalu menyediakan hal-hal yang terbaik untuk setiap hamba-Nya.

Di sini, keimanan terhadap Allah sangat dibutuhkan. Orang yang tidak beriman akan sulit untuk menerima keadaan yang ditakdirkan Allah. Berbeda halnya dengan orang beriman. Orang beriman meyakini bahwa apapun yang akan diperolehnya setelah ia berusaha adalah yang terbaik, sehingga ia akan mampu menerima apapun yang diberikan Allah kepadanya. Sehingga, respon awal yang perlu dilakukan manusia terhadap hidup yang dijalani adalah dengan menerima, rela, dan ikhlas. Bila ada kejadian yang membahagiakan, terimalah dengan senang hati. Bila ada kejadian yang tidak membahagiakan, terimalah pula dengan lapang dada. Respon berikut yang sebaiknya dilakukan adalah bersabar dan bersyukur. Kedua respon ini dapat dilakukan baik pada saat bahagia, maupun pada saat sedih. Namun, pada umumnya, kadar kebersyukuran akan lebih besar saat bahagia, dan kadar kesabaran akan lebih besar saat sedih.

Bagaimana berbuat baik pada hidup dan Tuhan? berbuat baik kepada hidup dapat dilakukan dengan berbuat yang terbaik, melaksanakan yang terbaik, menyelesaikan tugas dengan usaha yang terbaik, menghadapi masalah dengan kekuatan yang terbaik. Intinya adalah memberikan yang terbaik yang kita bisa. Sedangkan berbuat baik pada Tuhan antara lain mencintai-Nya, senantiasa beribadah dengan baik, berbuat sangka kepada-Nya, rela menerima takdir dari-Nya, bersyukur atas nikmat-Nya, bersabar atas cobaan dari-Nya, senantiasa bertaubat, bertawakkal, berdoa, dan lain sebagainya. Kita harus menjaga kebaikan yang ada dalam diri kita dan berbuat baik untuk terus berada dekat dengan Allah. Menjaga kebaikan dan berbuat baik berarti kita harus memiliki akhlak terpuji kepada Allah. Hamba-hamba yang dekat dengan Tuhannya, tidak akan dibiarkan bersedih begitu saja.

ISI MATERI: BERBUAT BAIK PADA SESAMA

Salah satu langkah agar mudah memaafkan orang lain adalah dengan membalas rasa sakit dengan berbuat baik. Allah menciptakan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia saling berinteraksi satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan, meraih kebahagiaan, dan meningkatkan kualitas hidup. Agar kehidupan manusia berjalan harmonis, maka setiap manusia berkewajiban untuk saling berbuat baik.

Hubungan sesama manusia, di dalam Islam, disebut *hablun min an-nas*. Hubungan sesama manusia, selain saling menguntungkan dan membahagiakan dalam hal duniawi, juga saling memberikan kebaikan dalam hitungan akhirat, yaitu pahala, karena telah mengerjakan perintah Allah swt. Berbuat baik kepada sesama, di dalam Islam, tidak diperkenankan adanya pilih kasih. Berbuat baik tidak harus hanya kepada sesama muslim. Siapapun dia, apapun latar belakang, ras, suku, bangsa, dan agamanya. Kebaikan yang kita lakukan kepada orang lain, akan berbalik kepada diri kita. Oleh karenanya, berlomba-lombalah dalam menyebarkan kebaikan, dalam berbuat baik, berkata yang baik, memberikan yang terbaik kepada sesama manusia.

Beberapa perbuatan baik antara lain: berbuat baik kepada orang tua (bisa juga teman), mengajarkan atau menyebarkan ilmu, memberikan nasehat, berbuat adil, mendamaikan pihak-pihak yang berseteru, menyambung silaturahmi, membantu orang yang membutuhkan bantuan, menjenguk orang sakit, bertutur kata yang baik dan lemah lembut, tidak menyakiti orang lain, dan lain-lain.

ISI MATERI: MARI SALING MEMAAFKAN

Manusia adalah makhluk sosial. Artinya, seseorang tidak hidup sendiri, ada orang lain di sekitarnya, dan ia butuh berinteraksi dengan orang-orang itu. Dalam berinteraksi dengan orang lain, seseorang juga dapat mengalami perselisihan, pertikaian, konflik, karena setiap orang berbeda-beda sehingga tidak selalu dapat disatukan. Seperti perselisihan antara ibu-anak, antarsaudara, dan dalam persahabatan. Tentunya dalam menyikapi perbedaan perlu saling memahami. Sedangkan dalam menyikapi konflik, perlu pemaafan satu sama lain. Keutamaan-keutamaan pemaafan dengan orang lain. Pertama, dapat menyelesaikan konflik, perselisihan, dan pertikaian. Jika dua orang berkonflik, salah satunya enggan meminta maaf, atau mungkin yang lainnya sulit memaafkan, maka konflik akan terus berlanjut. Tetapi, dengan pemaafan (saling meminta maaf, saling memaafkan, saling merasa dimaafkan), konflik akan selesai dan memberikan rasa damai dalam hati orang-orang yang sebelumnya berselisih.

Kedua, dapat menghilangkan rasa benci, dengki, dan dendam. Perselisihan atau konflik yang terus berlanjut atau berkepanjangan, akan menyisakan rasa benci dan

dendam dalam hati orang-orang yang berselisih. Tetapi dengan pemaafan, perasaan-perasaan negatif itu akan perlahan hilang hingga hilang sama sekali. Ketiga, menjadikan hati tenang dan tenteram. Perasaan negatif seperti benci maupun bersalah, akan sangat mengganggu orang yang memiliki perasaan itu. Ia akan merasa gelisah karena terus memendam perasaan itu dan terus memikirkan permasalahan itu. Pemaafan mampu menghilangkan perasaan negatif dan melahirkan perasaan tenang dan damai. Bagaimana melakukan pemaafan dengan orang lain: 1. Bagaimana cara meminta maaf yang baik? Meminta maaf paling sederhana adalah dengan mengucapkan kalimat maaf kepada orang yang disakiti atau dikecewakan. Mengucapkan kalimat maaf tampak sederhana. Akan tetapi, penyampaiannya harus dengan cara yang baik. Misalnya dengan mengulurkan tangan dan tersenyum, serta menunjukkan bahwa kita benar-benar menyesali perbuatan dan memiliki niat baik untuk tetap memiliki hubungan baik dengan orang yang telah kita sakiti. Sebaiknya tidak menunjukkan mimik kemarahan, tidak tulus, atau tidak ikhlas ketika mengucapkan kalimat maaf. Karena hal itu dapat memperburuk hubungan interpersonal. Ketika meminta maaf, akan sangat baik pula jika seseorang juga memberikan sesuatu yang disukai orang yang berselisih dengannya. Hal itu menunjukkan keinginan kuat untuk berbaikan dan perhatian bahwa ia memahami orang yang berselisih dengannya.

2. Bagaimana caranya agar mampu memaafkan orang lain? Bila di dunia ini tidak mengenal “memaafkan orang lain”, maka yang ada hanyalah permusuhan dan pembalasan dendam. Orang yang memiliki kekuatan dapat menghakimi dengan cara apapun, orang yang bersalah akan selalu menderita dan sengsara. Hidup terasa sangat menakutkan karena setiap permasalahan diselesaikan dengan jalan kekerasan. Doris Donneley mengemukakan beberapa fase hingga seseorang mampu memaafkan orang lain: mengenali luka batin, memutuskan untuk memaafkan, menyadari kesulitan untuk memaafkan, dan menyadari dampak negatif bila tidak memaafkan. Sedangkan David Norris menyebutkan lima langkah untuk menjadi pribadi pemaaf yaitu memperteguh niat untuk memaafkan, memeriksa kembali kesalahan orang yang akan dimaafkan, memaknai kembali luka batin yang timbul akibat kesalahan orang lain, membangun kembali hubungan baik, dan memulihkan rasa kecewa, sedih, atau marah yang ada akibat kesalahan orang lain. Dari beberapa tokoh lain, beberapa cara yang dapat digunakan agar mampu memaafkan orang lain adalah mampu memaafkan diri sendiri (berdamai dengan diri sendiri), mengakui secara jujur bahwa kita benar-benar sakit hati atau marah akibat kesalahan orang lain, dan mengatasi emosi yang hadir ketika mengingat kembali masalah interpersonal. Orang yang tidak mau memaafkan berarti merasa lebih tinggi dari Tuhan, karena Tuhan saja Mahamengampuni dan Mahamemaafkan.

3. Apa yang akan dirasakan ketika kesalahan kita dimaafkan orang lain? Perasaan yang hadir ketika seseorang dimaafkan oleh orang lain adalah perasaan lega, tenang, dan bahagia. Ia akan merasa memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungannya dengan orang lain. Orang yang benar-benar meminta maaf kemudian

dimaafkan, akan cenderung melakukan hal-hal baik kepada orang lain. Ia akan berusaha agar orang lain tidak kecewa lagi terhadapnya, terutama karena ia menghindari melakukan kesalahan yang sama. Ketika telah dimaafkan, sebaiknya hubungan seseorang dengan orang lain menjadi semakin baik. Tidak sebaiknya seseorang memutuskan silaturahmi setelah bermaafan, karena pemaafan seharusnya memperkuat silaturahmi.

LEMBAR CERITA PEMAAFAN

Kisah 1:

Dalam sebuah hadits dikisahkan, suatu ketika Rasulullah saw. Sedang berkumpul di sebuah masjid dengan para sahabat, kemudian lewatlah seorang pemuda. Rasulullah saw mengatakan bahwa pemuda itu adalah seorang ahli surga. Keesokan harinya, pemuda itu lewat, dan Rasulullah masih mengatakan bahwa pemuda itu adalah seorang ahli surga. Karena rasa penasaran, salah seorang sahabat membuntuti pemuda itu. Lalu sahabat itu meminta izin untuk menginap di rumah si pemuda dengan alasan ia tidak bisa pulang ke rumah. Sahabat itu menginap di sana selama tiga malam. Selama tiga malam itu, sahabat mengamati dan mencermati aktivitas pemuda itu. Apa yang ditemukannya adalah kegiatan yang biasa saja, tidak tampak istimewa. Lalu akhirnya, sebelum sahabat itu berpamitan, ia berterus terang pada sang pemuda bahwa ia ingin mengetahui amalan istimewa apa yang membuat Rasulullah menyatakan bahwa sang pemuda adalah seorang ahli surga. Kemudian pemuda itu berkata bahwa ada amalan yang selalu dilakukannya setiap sebelum tidur di malam hari, yaitu memohon maaf atas kesalahan yang telah diperbuat hari itu dan memaafkan perbuatan orang lain yang telah menyakitinya hari itu.

Kisah 2:

Suatu ketika Bilal bin Rabah terlibat pertikaian dengan Abu Dzar. Abu Dzar melontarkan kata-kata yang menyakitkan hati Bilal, “Wahai anak wanita hitam.” Bilal kemudian mengadukan kejadian tersebut pada Rasulullah saw. Rasulullah saw kemudian memanggil Abu Dzar untuk mengklarifikasi hal tersebut. Lalu Rasulullah saw menasehatinya. Abu Dzar merasa telah berbuat salah dan zalim kepada sahabatnya. Saat itu juga, Abu Dzar mencari Bilal. Sesampainya di hadapan Bilal, Abu Dzar meletakkan pipinya di atas padang pasir, di bawah teriknya matahari sambil berkata, “Wahai sahabatku, aku rela engkau menginjak pipiku ini demi memperoleh maaf darimu atas perbuatan zalim yang telah aku perbuat.” Namun, ketika itu Bilal merogoh tangan Abu Dzar seraya berkata, “Aku telah memaafkanmu wahai sahabatku.” Sungguh indah akhlak yang diperlihatkan kedua sahabat Rasulullah saw.

LEMBAR LATIHAN 1

Instruksi:

- a. Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan penilaian, pikiran, dan perasaan Anda tentang diri Anda (kelebihan dan kekurangan Anda).

KELEBIHAN	KEKURANGAN

- b. Tuliskan kembali apa yang Anda tulis di kolom kekurangan ke dalam kolom “Saat Ini”. Kemudian tuliskan lawan dari kekurangan-kekurangan itu di dalam kolom “Besok”.

SAAT INI	BESOK

LEMBAR LATIHAN 2

Apa kejadian di masa lalu yang menurut Anda paling menyakitkan, menyedihkan, atau membuat Anda merasa menderita?

Bagaimana perasaan Anda saat itu?

Bagaimana Anda mengatasi perasaan Anda itu?

Bagaimana perasaan Anda saat ini bila mengingat kejadian itu?

Hal apa yang Anda temukan dari kejadian itu?

LEMBAR PROSEDUR LETTING GO

Pengantar

Saya ajak Anda untuk melakukan eksplorasi ini. Caranya sangat mudah, cukup Anda dengarkan pengantar saya dan musik sebagai latarnya, dan saya minta Anda untuk merasakan... Jika Anda tidak mau mendengarkan, akibatnya hanya akan melamun kemana-mana atau hanya tertidur saja. Kalau Anda memilih mengikutinya, manfaatnya akan sangat besar, apalagi kalau selanjutnya Anda praktekkan di rumah atau di saat waktu luang. Manfaatnya adalah membebaskan Anda dan segala hambatan dalam diri Anda. Walaupun Anda merasa tidak memiliki hambatan, tidak menjadi masalah. Mungkin tadi saat menulis tidak ada, namun saat merasakan nanti menjadi ada. Atau pun kalau memang tidak ada, Anda pun akan merasakan nilai tambah dari proses ini yaitu bertambahnya rasa ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, kelegaan, yang sebelumnya belum pernah Anda rasakan. Kalau nanti Anda merasakan dorongan emosi yang kuat dan ingin menumpahkan, terima dan rasakan saja. Hal ini adalah proses yang wajar, tidak perlu malu, karena justru dengan melepaskan perasaan kita menjadi terbebas... maka....

Instruksi:

Ambillah posisi yang nyaman.... perlahan pejamkan mata Anda. Lenturkan otot di sekitar mata Anda. Dengan lembut, Tarik napas yang dalam..... Keluarkan napas Anda perlahan-lahan..... Tarik lagi napas yang dalam..... keluarkan..... lakukanlah beberapa kali sampai tubuh Anda terasa nyaman, rasakanlah tubuh Anda yang simbang..... kendurkan otot-otot tubuh Anda..... Rasakan tubuh Anda menjadi lebih santai. Rasakan keberadaan Anda saat ini..... Anda hadir di tempat ini, Anda mendapatkan suasana yang berbeda dari kehidupan Anda sehari-hari. Bersyukurlah karena Anda mendapatkan kesempatan untuk menikmati tempat

Rasakan seluruh indera Anda..... rasakan udara yang melingkupi kulit tubuh Anda..... Rasakanlah kesejukannya.... Rasakan degup jantung Anda yang teratur. Rasakan pula anggota tubuh Anda, kepala Anda, badan Anda, kedua lengan Anda, kedua kaki Anda. Rasakan pula seluruhnya menyatu dalam diri Anda. Temukan apa yang sedang Anda pikirkan saat ini..... biarkan pikiran itu

hadir dalam diri Anda, apapun pikiran itu biarkanlah..... terimalah apa adanya..... sekarang, bersediakah Anda melepaskan pikiran Anda itu? Bila Anda bersedia..... sekarang lepaskanlah..... bila pikiran itu masih menguasai Anda, biarkanlah..... Anda tidak perlu memaksakan sesuatu. Sekali lagi..... bersediakah Anda melepaskan pikiran Anda itu? Bila Anda bersedia..... Sekarang lepaskanlah.....

Temukan lagi, apakah masih ada yang Anda pikirkan saat ini..... Bila masih ada..... Biarkanlah pikiran itu hadir dalam diri Anda, apapun pikiran itu biarkanlah..... terimalah apa adanya..... sekarang, bersediakah Anda untuk melepaskannya? Jika Anda bersedia, sekarang lepaskanlah, namun bila belum bersedia, biarkanlah.... Yang Anda perlukan adalah merasa rileks dengan apapun yang Anda pikirkan saat ini..... di sini, di tempat ini.

Selanjutnya..... Adakah yang Anda rasakan saat ini? Perasaan yang barangkali mengganggu..... Menekan Anda..... Perasaan menghimpit atau menggoncang dada Anda. Bila ada..... Terimalah..... Katakanlah, “Aku terima apapun keadaan yang telah saya alami. Kondisi yang sulit, situasi yang menyakitkan, kini saya menerimanya”..... Rasakan perasaan itu..... Biarkan perasaan itu menyelimuti Anda..... Biarkanlah perasaan itu menggumuli diri Anda..... Biarkanlah perasaan itu ada di dalam diri Anda. Rasakanlah dalam-dalam..... Anda akan merasakan bahwa rasa itu akan mereda sedikit demi sedikit..... lakukan sekali lagi bila perasaan itu masih Anda rasakan (ulangi). Anda boleh menguatkan diri Anda atau meminta kekuatan dari Allah. “Aku mampu menerima situasi ini dengan baik. Aku mampu melewati keadaan ini dengan baik. Ya Allah, berikanlah aku kekuatan, wahai Engkau tempat bergantungnya segala sesuatu.....”

Selanjutnya..... adakah yang Anda rasakan saat ini? Perasaan yang barangkali mengganggu.... Menekan Anda..... Perasaan menghimpit atau menggoncang dada Anda. Bila ada..... Terimalah..... rasakan perasaan itu... biarkan perasaan itu menyelimuti Anda..... biarkanlah perasaan itu menggumuli diri Anda..... biarkanlah perasaan itu ada di dalam diri Anda. Rasakanlah dalam-dalam..... Anda akan merasakan bahwa rasa itu akan mereda sedikit demi sedikit..... Lakukan sekali lagi bila perasaan itu masih Anda rasakan.

Selanjutnya..... Adakah perasaan marah, benci, sebal, dendam kepada seseorang yang saat ini Anda rasakan..... terimalah dan rasakanlah perasaan itu apa adanya. Katakan dalam hati Anda, apapun yang ingin Anda utarakan, ungkapkan, keluhkan, adukan kepada Allah. “Ya Allah, sungguh apa yang saya alami sungguh menyakitkan, sungguh berat, hingga pundak ini merasa tak sanggup lagi.” Atau ungkapkan dan adukan apapun keluhan..... Rasa sakit..... semua perasaan yang menyelimuti Anda kepada-Nya yang Mahamendengar, Mahamemahami, Mahalembut, dan Mahamenyayangi..... Kembali Anda cek lagi perasaan

Anda..... masih adakah perasaan lain? Apapun yang Anda rasakan,..... terimalah dan rasakanlah perasaan itu..... (ulangi).

Mulailah Anda merasakan.... bayangkanlah dan rasakanlah saat Anda menjalani aktivitas Anda..... pekerjaan,,,,, teman-teman..... saat di depan Anda ada orang-orang yang mengharapkan mendapat sesuatu yang penting dari diri Anda..... Adakah hambatan perasaan dalam hati Anda?

Rasa takut..... Bila ada..... rasakan hambatan perasaan itu. Rasa kecewa..... Bila ada..... Rasakan hambatan perasaan itu. Kembali Anda merasakan Adakah luka batin yang membebani perasaan Anda selama ini..... sekarang pusatkan perhatian pada luka batin Anda. Periksa kembali perasaan Anda adakah ciri-ciri fisik yang membuat Anda merasakan sebagai hambatan dalam menjalani hidup Anda. Bila Anda merasakannya... Rasakanlah perasaan itu.... Biarkan rasa itu menyelimuti hati Anda... Rasakanlah dengan bebas..... Bersediakah Anda menerimanya? Bila ya..... Lepaskanlah..... bila rasa itu terasa sakit dan menghimpit, rasakanlah..... peluklah rasa itu..... Nikmatilah bersamanya..... rasakan Anda menyatu dengan perasaan itu..... rasakan berkurangnya beban perasaan Anda..... Rasakan kelegaan dalam hati Anda..... Rasakan nyamannya perasaan Anda.

Cek kembali perasaan Anda..... Adakah beban perasaan Anda karena adanya masa lalu Anda yang membuat Anda merasa malu..... rasakan perasaan itu..... (ulangi) Cek kembali perasaan Anda..... Adakah beban perasaan Anda karena adanya masa lalu Anda yang membuat Anda merasa malu..... rasakan perasaan itu..... (ulangi)

Kembali Anda rasakan masih adakah yang masih menghimpit hati Anda..... masih adakah yang masih menjepit perasaan Anda..... bila Anda menemukan kembali..... rasakanlah..... nikmatilah rasa itu..... sesungguhnya apabila Anda tidak menolaknya, maka rasa itu bukanlah rasa sakit.....rasa itu menjadi netral..... seimbang..... Rasa itu akan membaur dalam diri kita..... dan patutlah kita mensyukuri bahwa kita diberikan kesempatan untuk merasakannya..... semakin lengkap yang kita rasakan maka kita akan makin bijak dalam menghadapi kehidupan kita..... mulailah bersyukur, mengucapkan “Alhamdulillah, terima kasih ya Allah. Senang maupun sedih, jadikan aku hamba-Mu yang senantiasa bersabar dan bersyukur”. Ucapkan kalimat terima kasih, hamdalah, tasbih, dan kalimat baik apapun yang dapat menggambarkan rasa lega Anda.....

Alhamdulillah..... Alhamdulillah.....

Nah, sekarang pada hitungan SATU, Anda mulai merasakan darah Anda mengalir di jari-jari tangan dan kaki Anda..... pada hitungan DUA, Anda mulai bergerak-

gerakkan jari-jari tangan dan kaki Anda sedikit demi sedikit, dan TIGA Anda mulai meregangkan tubuh Anda..... dan EMPAT Anda memutar-mutar leher Anda..... dan LIMAA, sekarang Anda membuka mata Anda, Anda sangat sadar, sehat dan merasa sangat segar saat ini dan di sini.

LEMBAR LATIHAN 3

Instruksi:

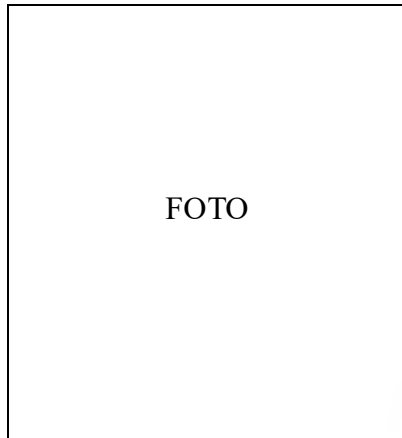
Tuliskan apapun yang terlintas dalam pikiran dan perasaan kalian yang menjadi doa mengenai situasi tidak menyenangkan.

LEMBAR LATIHAN 4

W	Aku : Hidup: Tuhan:
D	Aku : Hidup: Tuhan:
E	Aku : Hidup: Tuhan:
P	Aku : Hidup: Tuhan:

LEMBAR KOMITMEN

NAMA:



SAYA BERKOMITMEN, BERJANJI PADA DIRI SAYA SENDIRI UNTUK BERUBAH KE ARAH YANG LEBIH BAIK.. DAN TERUS BERBUAT BAIK TERHADAP...

Saya berkomitmen dan berjanji kepada diri saya sendiri untuk terus berusaha berbuat baik dan menjalin silaturahmi dengan:

1. Terhadap Sahabat Dekat
2. Terhadap Orang Lain yang Bermasalah:

RAHASIA

IDENTITAS DIRI

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :

Petunjuk Pengisian

Beck Depression Inventory-II Questionare

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan, dan pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, diantaranya:

0 = Tidak Sesuai Sama Sekali

1 = Sedikit Sesuai

2 = Hampir Banyak Sesuai

3 = Sangat Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda dan berilah tanda **checklist** (✓) pada jawaban anda. Periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewat.

Selamat Mengerjakan

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa sedih setiap waktu				
2.	Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan saya dan segala sesuatunya yang tidak dapat diperbaiki				
3.	Jika saya melihat kebelakang kehidupan saya, aku hanya melihat banyak kesalahan				
4.	Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya				
5.	Saya cukup sering merasa bersalah				

6.	Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum				
7.	Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri				
8.	Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi				
9.	Saya ingin bunuh diri				
10.	Saya merasa seperti menangis, tetapi saya tidak bisa menangis				
11.	Saya begitu gelisah sehingga saya tidak bisa diam				
12.	Saya susah untuk tertarik di sesuatu				
13.	Saya memiliki lebih banyak kesulitan dalam membuat keputusan dari yang saya gunakan sebelumnya				
14.	Saya merasa tidak berharga atau tidak bermanfaat				
15.	Saya tidak cukup banyak mempunyai energi untuk mengerjakan sesuatu yang sangat banyak				
17.	Saya mudah marah disetiap waktu				
19.	Saya merasa bahwa saya tidak bisa berkonsentrasi pada apa saja				
20.	Saya begitu lelah untuk melakukan hal-hal lainnya yang harus saya lakukan				
21.	Saya merasa kehilangan minat terhadap seks secara penuh				

RAHASIA

IDENTITAS DIRI

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :

Petunjuk Pengisian

Transgression-Related Interpersonal Motivation Questionnaire

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan, dan pada setiap pernyataan terdapat enam pilihan jawaban, diantaranya:

SS : Bila anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.
S : Bila anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut.
N : Bila anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut.
TS : Bila anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
STS : Bila anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda dan berilah tanda **checklist** (✓) pada jawaban anda. Periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewat.

Selamat Mengerjakan

No	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya mencoba untuk menjaga jarak sebisa mungkin antara saya dengan dirinya					
2	Saya tidak mempercayai dirinya					
3	Saya sulit untuk bertindak hangat terhadap dirinya					
4	Saya tidak ingin berada disekitar dia					

No	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
5	Saya menghindari dia					
6	Saya memutuskan hubungan dengan dia					
7	Saya menarik diri dari dia					
8	Saya berharap bahwa sesuatu yang buruk terjadi padanya					
9	Saya ingin dia mendapatkan apa yang layak dia dapatkan karena kesalahannya					
10	Saya akan balas dendam					
11	Saya akan membuat dia merasakan balasannya					
12	Saya ingin melihat dia terluka dan merana					
13	Meskipun tindakannya menyakiti saya, saya mempunyai niatan baik pada dirinya					
14	Saya ingin berdamai dengannya dan bergerak menjalin hubungan yang baik					
15	Walaupun dia menyakiti saya, saya dapat mengesampingkan sakit itu sehingga saya dapat melanjutkan hubungan dengannya					
16	Saya sudah dapat menghapuskan rasa sakit dan benci					
17	Saya telah melepaskan kemarahan sehingga saya dapat memulihkan hubungan dengan baik					